# ଶିଶୁର ଯତ୍ନ

ଓଡ଼ିଶା ବିଜ୍ଞାନ ପ୍ରଚାର ସମିତି



ବିଦ୍ୟାପୁରୀ

# ଶିଶୁର ଯତ୍ନ

[ବିଜ୍ଞାନ ପ୍ରଚାର ସମିତି ଆନୁକୂଲ୍ୟରେ ସଂକଳିତ ଓ ସମ୍ପାଦିତ]


**ସମ୍ପାଦକ**

**ଡାକ୍ତର ନିତ୍ୟାନନ୍ଦ ସ୍ୱାଇଁ**

**ସମ୍ପାଦନା ମଣ୍ଡଳୀ**

ଡକ୍ଟର ଗୋକୁଳାନନ୍ଦ ମହାପାତ୍ର

ଡକ୍ଟର କୁଳମଣି ସାମଲ

ଡାକ୍ତର ସଚ୍ଚିଦାନନ୍ଦ ଶତପଥୀ

ଡାକ୍ତର ରଙ୍ଗାଧର ସୂତାର

ଡକ୍ଟର ଗୌରାଙ୍ଗ ଚନ୍ଦ୍ର ମହାନ୍ତି

ଶ୍ରୀ ନିରଞ୍ଜନ ପାତ୍ର



**ବିଦ୍ୟାପୁରୀ**

SHISHURA YATNA
Compiled by Vigyan Prachar Samiti
Published by Vidyapuri, Cuttack 753 002

ISBN 81-7411-299-5

ପ୍ରଥମ ପ୍ରକାଶ ଫେବୃୟାରୀ ୨୦୦୦
ପରିବର୍ଦ୍ଧିତ ସଂସ୍କରଣ ଡିସେମ୍ବର ୨୦୦୮

ପ୍ରକାଶକ
ପୀତାମ୍ବର ମିଶ୍ର
ବିଦ୍ୟାପୁରୀ
ବାଲୁବଜାର, କଟକ ୭୫୩ ୦୦୨

ଲିପିସଂଯୋଜନ
ବିଦ୍ୟାଶ୍ରୀ ଡିଟିପି ସେଣ୍ଟର
ଆଲାମଚାନ୍ଦବଜାର, କଟକ ୭୫୩ ୦୦୨

ପ୍ରଚ୍ଛଦ
ବିଜୟ କୁମାର ପ୍ରଧାନ

ଅଳଂକରଣ
ଆଶିଷ କୁମାର ପାଣ୍ଡେ

ମୁଦ୍ରଣ
ରୟାଲ୍‌ହାଫଟୋନ୍ କୋ, କଟକ

ମୂଲ୍ୟ ଟ ୧୦୦.୦୦

# ମୁଖବନ୍ଧ

ଶିଶୁମାନେ ହେଉଛନ୍ତି ସମାଜର ସବୁଠାରୁ ମୂଲ୍ୟବାନ୍ ସଂପଦ । ଶିଶୁ ସମ୍ପଦ ହିଁ ମାନବସମ୍ପଦର ଏକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଂଶ । ସେମାନଙ୍କୁ ପ୍ରକୃତିର ସର୍ବଶ୍ରେଷ୍ଠ ଉପହାର ବୋଲି ଧରାଯାଏ । ତେଣୁ ଶିଶୁମାନଙ୍କର ଯତ୍ନ ନେବା ଓ ସେମାନଙ୍କର ଲାଳନପାଳନ କରିବା ଏକ ମହାନ୍ କାର୍ଯ୍ୟ । କୁହାଯାଇଛି, ''ଯେଉଁ ହାତ ପିଲା ଶୋଇଥିବା ଦୋଳା ଝୁଲେଇଥାଏ, ସେ ହିଁ ଚଳେଇଥାଏ ସାରା ସଂସାରକୁ ।'' ଉପନିଷଦର ଭାଷାରେ କହିଲେ, 'ବେଳେବେଳେ ଖରାପ ସନ୍ତାନଟିଏ ହୁଏତ ଜନ୍ମ ନେଇପାରେ, କିନ୍ତୁ ମା' କେବେ ଖରାପ ହୋଇପାରେନା ।'

ସନ୍ତାନର ଲାଳନପାଳନ କରିବା ଏକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଏବଂ ଆୟାସସାଧ୍ୟ ବ୍ୟାପାର । ପ୍ରତ୍ୟେକ ପିତାମାତାଙ୍କପାଇଁ ଏହା ଏକ ଆହ୍ୱାନ । କାରଣ ଲାଳନପାଳନର ଗୁଣାତ୍ମକମାନ ସନ୍ତାନର ସାରାଜୀବନର ପୁଞ୍ଜି । ଗୋଟିଏ ଚାରିବର୍ଷିଆ ପିଲା ଓ ଜଣେ ତେରବର୍ଷିଆ ପିଲାର ପ୍ରତିପାଳନର ଧାରା ସମାନ ନୁହେଁ । ତେଣୁ ସନ୍ତାନର ଜନ୍ମପରଠାରୁ ସେ ବୟଃପ୍ରାପ୍ତ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ତା'ର ଶାରୀରିକ, ମାନସିକ ଏବଂ ସାମାଜିକ ଆବଶ୍ୟକତା ସମ୍ବନ୍ଧରେ ବାପମା'ଙ୍କର କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ଜ୍ଞାନ ରହିଥିବା ଦରକାର । ଶିଶୁ-ସନ୍ତାନର ଯେ ନିଜସ୍ୱ ଅଧିକାର ରହିଛି ଏବଂ ସେ ଯେ ଏକ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ, ଏ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ପିତାମାତା ସଚେତନ ରହିବା ପିତାମାତା ଏବଂ ସନ୍ତାନ ଉଭୟ ଗୋଷ୍ଠୀର ସ୍ୱାର୍ଥ ଅନୁକୂଳ । ଶିଶୁର ଖାଦ୍ୟ, ପୋଷାକପତ୍ର, ଶିକ୍ଷା, ଚିକିତ୍ସା ବ୍ୟବସ୍ଥା ଆଦି ପାଇଁ ବେଶ୍ କିଛି ବ୍ୟୟ କରିବାକୁ ପଡୁଥିଲେ ମଧ୍ୟ ବାପମା'ଙ୍କ ପକ୍ଷେ ଆର୍ଥିକ ପୁଞ୍ଜି ବିନିଯୋଗ ଗୌଣ, ମୁଖ୍ୟ ହେଉଛି ସେମାନଙ୍କର ମାନସିକ ତଥା ଶାରୀରିକ ପୁଞ୍ଜିର ବିନିଯୋଗ ।

ଶିଶୁଟିଏ ବାପା ଏବଂ ମାଆ ଉଭୟଙ୍କର 'ଜିନ୍'କୁ ନେଇ ଜନ୍ମ ହେଉଥିବାରୁ ସେ ବାପମା'ଙ୍କର ଜୈବିକ ପ୍ରତିଭୂ । ତେଣୁ ସନ୍ତାନର ଲାଳନପାଳନ ଯେତେ କଷ୍ଟସାଧ୍ୟ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ସେଥିରୁ ମିଳେ ଅପାର ଆନନ୍ଦ । ସ୍ନେହଶ୍ରଦ୍ଧା ଏବଂ ପ୍ରେମ ହିଁ ପିତାମାତା ଏବଂ ସନ୍ତାନ ମଧ୍ୟରେ ସୁଦୃଢ଼ ସେତୁଭଳି କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାଏ । କିନ୍ତୁ ବହୁ ପିତାମାତା ସନ୍ତାନର ସର୍ବାଙ୍ଗୀଣ ବିକାଶପାଇଁ ସବୁକିଛି ତ୍ୟାଗ କରିବା ନିମନ୍ତେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଥିଲେ ମଧ୍ୟ ସନ୍ତାନର ଲାଳନପାଳନ ସମ୍ପର୍କରେ ସେମାନଙ୍କର ଅଜ୍ଞତା ଏଥିରେ ବାଧକ ରୂପେ ଉଭା ହୋଇଥାଏ ।

ଉଇଲିୟମ୍ ଆଲ୍ଲିଙ୍ଗାନ୍ କହିଥିଲେ,

''କାହିଁ ଯା'ନ୍ତି ଶିଶୁ ଯେତେ ସୁକୁମାର ମତି,<br>ଏଇ ମୂଢ଼ ନରନାରୀ ତାଙ୍କ ପରିଣତି ।''

ଆଲ୍ଲିଙ୍ଗାନ୍‌ଙ୍କର ଉପରୋକ୍ତ ନୈରାଶ୍ୟବ୍ୟଞ୍ଜକ ଅଭିବ୍ୟକ୍ତି ସତ୍ତ୍ୱେ ବିଶ୍ୱକବି ରବୀନ୍ଦ୍ରନାଥ ଠାକୁର କିନ୍ତୁ ଶୁଣେଇଛନ୍ତି ଆଶାର ବାଣୀ । ସେ କହିଛନ୍ତି, ''ସୁକୁମାର ଶିଶୁଗଣ ମୂଢ଼ ପାଲଟି ଯାଉଥିଲେ ମଧ୍ୟ ମୂଢ଼ ମଣିଷ ଜାତିଟା ଉପରେ ଈଶ୍ୱରଙ୍କର ରହିଛି ପ୍ରଗାଢ଼ ଆସ୍ଥା । ତାହା ନ ହୋଇଥିଲେ

ଶାନ୍ତି, ମୈତ୍ରୀ, ପ୍ରେମ, ସ୍ନେହ ଏବଂ ସମ୍ଭାବନାର ବାର୍ତ୍ତାବହ ରୂପେ ସେ ସେମାନଙ୍କୁ ସଂସାରକୁ ପଠାଉ ନ ଥାନ୍ତେ।'' କିନ୍ତୁ ସୁନ୍ଦର, ପବିତ୍ର, ସରଳ, ନିଷ୍ପାପ, ନିଃସ୍ୱାର୍ଥପର ଶିଶୁଗୋଷ୍ଠୀକୁ ଶାରୀରିକ, ମାନସିକ ଏବଂ ସାମାଜିକ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ପଙ୍ଗୁ କରିଦେଉଛେ ଆମେ, ବୟସ୍କବ୍ୟକ୍ତିର ଦଳ । ଏଥିରେ ମୁଖ୍ୟ ପୁରୋଧାର ଭୂମିକା ନିର୍ବାହ କରୁଛନ୍ତି ଶିଶୁର ବାପମା' ।

ଶିଶୁମାନଙ୍କର ଅବହେଳା ସହ୍ୟ ହେଉ ନ ଥିଲା ସାହିତ୍ୟରେ ନୋବେଲ ପୁରସ୍କାର ପାଇଥିବା ଗାବ୍ରିଏଲ୍ ମିଷ୍ଟ୍ରାଲ୍‌ଙ୍କୁ । ତେଣୁ ଶିଶୁମାନଙ୍କ ପକ୍ଷ ନେଇ ସେ ନିବେଦନ କରିଥିଲେ -

''ଆଜି ପରା ତା'ର ହାଡ଼ ତିଆରି ହେବାର ପାଳି । ପୁଣି ଆଜି ପରା ତା'ଠାରେ ତିଆରି ହେବ ରକ୍ତ । ଆଜି ପୁଣି ବିକାଶ ଲାଭ କରିବ ତା'ର ଇନ୍ଦ୍ରିୟମାନ । ତେଣୁ 'ତୋ'କଥା ଆସନ୍ତାକାଲି ବୁଝିବା' କହି ତାକୁ ଶୁଆଇ ପକେଇଲେ ଚଳିବ କିପରି ? ତା'ପାଇଁ ଯାହା କିଛି କରିବାର କଥା, ସବୁକିଛି କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ 'ଆଜି' ଏବଂ 'ଏବେ' ।''

ତେଣୁ ସେମାନଙ୍କର 'ଆଜି'ଗୁଡ଼ିକୁ ସାର୍ଥକ କରିବା ପ୍ରତ୍ୟେକ ପିତାମାତାଙ୍କର ନୈତିକ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ । 'ଆଜି'ଗୁଡ଼ିକ ସାକାର ହୋଇଗଲେ ସେଗୁଡ଼ିକ ଆପେ ଆପେ 'ଆସନ୍ତାକାଲି' ଗୁଡ଼ିକର ଦାୟିତ୍ୱ ନିର୍ବାହ କରିଦେବେ ।

ଶିଶୁର ଲାଳନପାଳନରେ ଦାରିଦ୍ର୍ୟ ଏକ ବାଧକ ନିଶ୍ଚୟ । କିନ୍ତୁ ଏ ସମ୍ପର୍କରେ ବାପମାଙ୍କର ଅଜ୍ଞତା ହିଁ ଅଧିକ ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି କରୁଛି । ସେମାନଙ୍କଠାରେ ଅଜ୍ଞତାର ମାତ୍ରା କମି କମି ଆସିଲେ ଦାରିଦ୍ର୍ୟ ସତ୍ତ୍ୱେ ଶିଶୁପ୍ରତିପାଳନର ଗୁଣାତ୍ମକମାନରେ ନିଶ୍ଚୟ ଉନ୍ନତି ପରିଲକ୍ଷିତ ହେବ ।

'ଶିଶୁର ଯତ୍ନ' ପୁସ୍ତକଟି ଶିଶୁମାନଙ୍କର ଲାଳନପାଳନ ଓ ସେମାନଙ୍କର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟସମସ୍ୟା ତଥା ତା'ର ସମାଧାନ ସମ୍ପର୍କରେ କେତେକ ମୌଳିକ ଧାରଣା ଦେଇପାରିବ । ଶିଶୁମାନଙ୍କର ଖାଦ୍ୟ, ଶିକ୍ଷା, ମାନସିକ ବିକାଶ, ଆଦି ସମ୍ବନ୍ଧରେ କେତେକ ଜ୍ଞାତବ୍ୟ ବିଷୟ ମିଳିପାରିବ ଏହି ପୁସ୍ତକରୁ । ତେବେ ଶିଶୁମାନଙ୍କର ଯାବତୀୟ ସମସ୍ୟାକୁ ଏକତ୍ର ଗ୍ରଥିତ କରିବା ପୁସ୍ତକଟିର ସୀମିତ କଳେବର ଯୋଗୁଁ ସମ୍ଭବ ହୋଇପାରିଲା ନାହିଁ । ଏପରିକି ବହୁ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ବିଷୟ ମଧ୍ୟ ବାଦ୍ ପଡ଼ିଗଲା । ତଥାପି ଶିଶୁର ଲାଳନପାଳନପାଇଁ ଏହା ଏକ ସହାୟକ ପୁସ୍ତକର ଭୂମିକା ନିର୍ବାହ କରିପାରିବ ।

ଯେଉଁ ଲେଖକମାନଙ୍କର ଲେଖାଗୁଡ଼ିକୁ ଧାରଣ କରି ପୁସ୍ତକଟି ସମୃଦ୍ଧ, ସେହି ଲେଖକମାନଙ୍କ ନିକଟରେ ସମ୍ପାଦନାମଣ୍ଡଳୀ କୃତଜ୍ଞ ।

ବିଜ୍ଞାନ ପ୍ରଚାର ସମିତିର ହୀରକ ଜୟନ୍ତୀ ସମାରୋହ ଅବସରରେ ପ୍ରକାଶ ପାଉଥିବାରୁ ସମିତି ଇତିହାସରେ 'ଶିଶୁର ଯତ୍ନ' ପୁସ୍ତକଟିର ସ୍ଥାନ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର । 'ବିଦ୍ୟାପୁରୀ' ପ୍ରକାଶନ ସଂସ୍ଥାର ସ୍ୱତ୍ୱାଧିକାରୀ ଶ୍ରୀଯୁକ୍ତ ପୀତାମ୍ବର ମିଶ୍ର ମହୋଦୟ ପୁସ୍ତକଟିର ପ୍ରକାଶନ ଦାୟିତ୍ୱ ଗ୍ରହଣ କରିଥିବାରୁ ବିଜ୍ଞାନ ପ୍ରଚାର ସମିତି ତାଙ୍କଠାରେ ଚିର ଋଣୀ ରହିବ ।

କୁହାଯାଇଥାଏ ଯେ ଈଶ୍ୱର ସବୁସମୟରେ ସବୁଠାରେ ଆସି ଉପସ୍ଥିତ ହୋଇପାରିବେ ନାହିଁ ବୋଲି ଜନ୍ମ ଦେଇଛନ୍ତି ଜନନୀକୁ । ସେହି ଜନନୀମାନଙ୍କପାଇଁ ଏହି ପୁସ୍ତକଟି ଉତ୍ସର୍ଗୀକୃତ ।

**ନିତ୍ୟାନନ୍ଦ ସ୍ୱାଇଁ**

କଟକ
ଡିସେମ୍ବର ୨୦୦୮

# ସୂଚୀ

# ଗର୍ଭାବସ୍ଥା ଓ ଗର୍ଭସ୍ଥ ଶିଶୁର ବିକାଶ

**ପ୍ରଫେସର ଡାକ୍ତର ବାସୁଦେବ କର**

*ଗର୍ଭାବସ୍ଥା ନାରୀପାଇଁ ଏକ ସ୍ୱାଭାବିକ ଶାରୀରିକ ପ୍ରକ୍ରିୟା ହୋଇଥିଲେ ବି, ସୀମିତ ସମୟପାଇଁ ତାହା ଦୈହିକ ତଥା ମାନସିକ ସ୍ତରରେ ଗର୍ଭବତୀକୁ ବହୁ ଚାପର ସମ୍ମୁଖୀନ କରାଇଥାଏ । ନିରୁପଦ୍ରୁତ ଗର୍ଭାବସ୍ଥା, ଗର୍ଭସ୍ଥ ଶିଶୁର ଅପ୍ରତିହତ ବୃଦ୍ଧି ଓ ବିକାଶ ଏବଂ ଶେଷରେ ସ୍ୱାଭାବିକ ପ୍ରସବ-କ୍ରିୟା ମାଧ୍ୟମରେ ଏକ ପୂର୍ଣ୍ଣ ବିକଶିତ ସୁସ୍ଥ ଶିଶୁକୁ ଜନ୍ମଦେବାପାଇଁ ଗର୍ଭବତୀ ନାରୀ କେତେକ ବିଶେଷ ସେବା, ଯତ୍ନ, ସମ୍ବେଦନା, ଶୁଶ୍ରୂଷା ଓ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଖାଦ୍ୟପେୟର ଅପେକ୍ଷା ରଖେ ।*

ଗର୍ଭଧାରଣ ଓ ମାତୃତ୍ୱ ନାରୀର ଏକ ସହଜାତ ମୌଳିକ ଅଧିକାର; ତା' ବ୍ୟକ୍ତିସତ୍ତାର ଏକ ସାର୍ଥକ ସ୍ୱାକ୍ଷର ମଧ୍ୟ । ତା'ଛଡ଼ା ସେ ପରିବାର ଜୀବନର ଭିତ୍ତିଭୂମି ତଥା କେନ୍ଦ୍ରବିନ୍ଦୁ ହୋଇଥିବାରୁ ସୁବ୍ୟବସ୍ଥିତ ସମାଜ ଜୀବନପାଇଁ ତା'ର ଅବଦାନ ଅତୁଳନୀୟ ବୋଲି ବିବେଚିତ ହୋଇଥାଏ । ନିଜ ଗର୍ଭରୁ ନୂତନ ଜୀବଟିଏ ସୃଷ୍ଟିକରି ତାକୁ ଭୂପୃଷ୍ଠକୁ ଆଣିବାରେ ସେ ବସ୍ତୁତଃ ଆଧାରଶିଳା, ପରିପୋଷିକା ଏବଂ ଶେଷରେ ମୁକ୍ତି-ଦାତ୍ରୀର ଭୂମିକା ତୁଲାଇଥାଏ । ତେଣୁ ହୁଏତ ତୈତ୍ତିରୀୟ ଉପନିଷଦ୍‌ରେ ମା'କୁ ଆଦ୍ୟଦେବତାର ଶ୍ରେୟ ଦିଆଯାଇ ସର୍ବପ୍ରଥମେ 'ମାତୃଦେବୋ ଭବ' ବୋଲି କୁହାଯାଇଛି ।

## ସେ ସଳିତା-ଗର୍ଭସ୍ଥ ଶିଶୁ ତା'ର ଶିଖା

ଗର୍ଭାଧାନ, ଗର୍ଭସ୍ଥ ଭ୍ରୁଣର ବିକାଶ, ବୃଦ୍ଧି, ପରିପୋଷଣ ଏବଂ ଶେଷରେ ଭୂପୃଷ୍ଠକୁ ତା'ର ସହଜ ଆଗମନପାଇଁ ମା'କୁ ପର୍ଯ୍ୟାୟକ୍ରମେ ଅସୀମ ତ୍ୟାଗ ସ୍ୱୀକାର କରିବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ । ଗର୍ଭାବସ୍ଥା ଏକ ସାଧାରଣ ଦୈହିକ ପ୍ରକ୍ରିୟା ହୋଇଥିଲେ ବି ଗର୍ଭଧାରିଣୀ ଭାବୀଜନନୀକୁ ୪୦ ସପ୍ତାହ ଯାଏ ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ ସ୍ତରରେ ବହୁଧା ପରିବର୍ତ୍ତିତ ଓ ପରିଯୋଜିତ ପରିସ୍ଥିତି ସହ ସମନ୍ୱୟ ରକ୍ଷାକରି ଚଳିବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ । ପ୍ରଥମତଃ, ଗର୍ଭୋଦୟଠାରୁ ପ୍ରସବ ଯାଏ ତାକୁ ଦୁଇଟି ଜୀବର ଯାବତୀୟ ଜୈବିକ ଆବଶ୍ୟକତାକୁ ସନ୍ତୁଳିତ ଭାବେ ଏକାକୀ ତୁଲାଇବାକୁ ପଡ଼େ । ଗର୍ଭାଶ୍ରୟୀ କ୍ଷିପ୍ରବର୍ଦ୍ଧିଷ୍ଣୁ ଭ୍ରୁଣର ସର୍ବବିଧ

ଆବଶ୍ୟକତାର ପୂର୍ତ୍ତି କେବଳ ତା'ର ତ୍ୟାଗ ଓ ଉତ୍ସର୍ଗ ଯୋଗୁଁ ହିଁ ସମ୍ଭବ ହୁଏ । ନିଷେଚିତ ଭ୍ରୂଣର ବିକାଶପାଇଁ ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ସ୍ଥାନ, ପରିପୋଷଣ ଓ ଉଦ୍‌ବର୍ତ୍ତନପାଇଁ ଯଥେଷ୍ଟ ଆହାର ଓ ଅମ୍ଳଜାନ ଏବଂ ଚୟାପଚୟ ବ୍ୟବସ୍ଥା ତଥା ନୂତନ କୋଷ, ତନ୍ତୁ ଓ ଅଙ୍ଗ ଗଠନପାଇଁ ଯଥେଷ୍ଟ ଶକ୍ତି ବା 'କେଲୋରି' ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇଥାଏ । ମୋଟାମୋଟି ଭାବେ କହିବାକୁ ଗଲେ 'ଗର୍ଭାବସ୍ଥା' ବସ୍ତୁତଃ ଦୁଇଟି ପ୍ରାଣୀଙ୍କର ଉପର୍ଯ୍ୟୁକ୍ତ ସମସ୍ତ ଜୈବିକ ଆବଶ୍ୟକତାକୁ ପୂରଣ କରିପାରୁଥିବା ଏକ ସୁ-ସଂଯୋଜିତ ସାମୟିକ ବ୍ୟବସ୍ଥା, ଯାହା ପ୍ରତ୍ୟେକ ବିବାହିତ ନାରୀପାଇଁ ଏକ ଅବିସ୍ମରଣୀୟ ଅନୁଭବ ଆଣି ଦେଇଥାଏ ।

## ଗର୍ଭାବସ୍ଥା-ନାରୀପାଇଁ ଏକ ସୃଜନଧର୍ମୀ ସାମୟିକ ସଂଯୋଜନା

ପ୍ରତ୍ୟେକ ସୁସ୍ଥ, ସମୃଦ୍ଧ, ସଂଗଠିତ ସମାଜରେ ଗର୍ଭବତୀ ନାରୀପାଇଁ ଯଥେଷ୍ଟ ଧ୍ୟାନ ଦିଆଯାଇଥାଏ । ଅନୁକୂଳ ପାଣି-ପବନପାଇଁ ମୃତ୍ତିକା ଗର୍ଭରୁ ଯେପରି ସହଜ ସରଳ ଅଙ୍କୁରୋଦ୍‌ଗମ ଘଟେ, ଠିକ୍ ସେଇପରି ଅନୁକୂଳ ପରିବେଷ୍ଟନୀ ମଧ୍ୟରେ ଗର୍ଭାବସ୍ଥା ବିତାଇଥିବା ଜଣେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟବତୀ ନାରୀଠାରୁ ହିଁ ଏକ ସୁସ୍ଥ, ସବଳ ଶିଶୁ ଜନ୍ମଲାଭ କରିଥାଏ । ପକ୍ଷାନ୍ତରରେ ଗର୍ଭାବସ୍ଥା ଯେଉଁଠି ଅଯତ୍ନ, ଅବହେଳା, ଉପେକ୍ଷା, ଅପୁଷ୍ଟି ଓ ଅନ୍ୟ ଆନୁଷଙ୍ଗିକ ଘାତପ୍ରତିଘାତ ମଧ୍ୟରେ ଅତିକ୍ରାନ୍ତ ହୋଇଥାଏ, ସେ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଅସୁସ୍ଥ ଶିଶୁ ଓ ଭଗ୍ନସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟଧାରିଣୀ ମା'ମାନେ କେବଳ ଦେଖାଯା'ନ୍ତି । ତେଣୁ ଯଥାର୍ଥରେ କୁହାଯାଏ ଯେକୌଣସି ଦେଶର ସଭ୍ୟତା ଓ ସମୃଦ୍ଧିର ଅନୁଶୀଳନ କରିବାକୁ ହେଲେ ସେଠାକାର ମାତୃଜାତି ଓ ଶିଶୁସମ୍ପଳର ସାମୂହିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟାବସ୍ଥାର ଅନୁଧ୍ୟାନ ହିଁ ସେ ଦେଶ ଓ ସମାଜର ଉତ୍କର୍ଷ ବା ଅପକର୍ଷର ପରିମାପକ । ଅବହେଳିତ ଗର୍ଭ କେବଳ ଅପରିପକ୍ୱ, ଅସମର୍ଥ ଓ ଅସୁସ୍ଥ ଶିଶୁଙ୍କୁ ଜନ୍ମଦିଏ ଏବଂ ଏ ଶିଶୁମାନେ ଭବିଷ୍ୟତ୍‌ରେ ଦୁର୍ବଳ ନାଗରିକଭାବେ ରୂପାନ୍ତରିତ ହୋଇଥାନ୍ତି । ତେଣୁ ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରୁ ହିଁ ସୁସ୍ଥ-ସମର୍ଥ-ମାନବସମ୍ପଳ ସୃଷ୍ଟିର ଯଥାଯୋଗ୍ୟ ଉଦ୍ୟମ କରାଯିବା ଉଚିତ ।

ପୂର୍ବରୁ ଉଲ୍ଲେଖ କରାଯାଇଛି ଯେ ଗର୍ଭୋଦୟ ସମୟରୁ ହିଁ ଭାବୀଜନନୀ ତା' ସନ୍ତାନର ଅପ୍ରତିହତ ବୃଦ୍ଧି ଓ ବିକାଶପାଇଁ ଶାରୀରିକ ତଥା ଆଭ୍ୟନ୍ତରୀଣ ରାସାୟନିକ ସ୍ତରରେ ସବୁପ୍ରକାର ଉତ୍ସର୍ଗପାଇଁ ନିଜକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରେ । ନିଜର ପରିକାୟିକ ତଥା ଚୟାପଚୟ ଆବଶ୍ୟକତାକୁ ଯଥାସମ୍ଭବ ପରିବର୍ତ୍ତିତ କରାଇ ଗର୍ଭସ୍ଥ ଶିଶୁର ବୃଦ୍ଧି ଓ ବିକାଶପାଇଁ ଅନୁକୂଳ ପରିବେଶ ସୃଷ୍ଟି କରେ । ଉଦାହରଣସ୍ୱରୂପ, ଗର୍ଭସ୍ଥ ଭ୍ରୂଣ ବଢ଼ିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଜରାୟୁଗହ୍ୱରରେ ସୁରକ୍ଷିତ ରହିବାପାଇଁ ଅଧିକରୁ ଅଧିକ ସ୍ଥାନ ଦରକାର କରେ । ତେଣୁ ଗର୍ଭିଣୀ ଜରାୟୁର ଆକାର ଆକୃତି ଗର୍ଭୋନ୍ମେଷ ପରେ ପରେ ବଢ଼ିବାକୁ ଲାଗେ । ଗର୍ଭଧାରଣ ପୂର୍ବରୁ ଜରାୟୁ ସାଧାରଣତଃ ୫ ସେ.ମି. ଲମ୍ବ ଓ ୩୦ ଗ୍ରାମ ଓଜନର ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ଏହା ଶ୍ରୋଣୀଗହ୍ୱର ମଧ୍ୟରେ ହିଁ ରହିଥାଏ । କିନ୍ତୁ ଗର୍ଭୋଦୟ ପରେ ଏହା ଶୀଘ୍ର ଶୀଘ୍ର

ବଢ଼ିଥାଏ । ଦ୍ରୁତବୃଦ୍ଧି ଯୋଗୁଁ ଗର୍ଭର ୧୨ ସପ୍ତାହ ମଧ୍ୟରେ ଏହା ଶ୍ରୋଣୀଗହ୍ୱରରୁ ବାହାରି ଉଦରଗହ୍ୱରର କିଛି ଅଂଶ ଅଧିକାର କରିବସେ । ୩୮ ସପ୍ତାହ ବେଳକୁ ଏହାର ଆକାର ଓ ଓଜନ ବହୁଗୁଣ ବଢ଼ିଯାଇଥାଏ ଏବଂ ଉଦରଗହ୍ୱରର ଅର୍ଦ୍ଧାଧିକ ସ୍ଥାନ ଏହା ଅଧିକାର କରିଥାଏ । ସେତେବେଳେ ଏହା ଲମ୍ୱରେ ପ୍ରାୟ ୩୨ ସେ.ମି. ଓସାରରେ ୨୪ ସେ.ମି. ଏବଂ ଓଜନରେ ୧ କି.ଗ୍ରା.ରୁ ବେଶି ହୁଏ । ତେଣୁ ଗର୍ଭାବସ୍ଥାର ଅଗ୍ରଗତି ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ କ୍ରମବର୍ଦ୍ଧିଷ୍ଣୁ ଭ୍ରୂଣ, ଜରାୟୁ ଓ ଅପରା ବା ଫୁଲ - ଏ' ତିନିକୁ କର୍ମକ୍ଷମ ରଖିବାପାଇଁ ଯେଉଁ ଅଧିକ ଶକ୍ତିର ଆବଶ୍ୟକତା ଉପୁଜେ, ସେଥିପାଇଁ ଗର୍ଭବତୀ ନାରୀ ନିଜର ଅଙ୍ଗ ଓ ତନ୍ତୁମାନଙ୍କ ପରିକାୟନ ବ୍ୟବସ୍ଥାକୁ କେତେ ପରିମାଣରେ ପରିବର୍ତ୍ତିତ ତଥା ପରିଯୋଜିତ କରାଇ ତାହା ଭରଣା କରିଥାଏ । ଉଦାହରଣସ୍ୱରୂପ ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ କ୍ଷିପ୍ର ଶ୍ୱସନ (Hyperventilation) ଯୋଗୁଁ ତା' ରକ୍ତରେ ଅଙ୍ଗାରକାମ୍ଳ ବାଷ୍ପର ଆପେକ୍ଷିକ ଚାପ କମିଯାଏ ଏବଂ ଅମ୍ଳଜାନର ଆପେକ୍ଷିକ ଚାପ ବଢ଼ିଥାଏ, ଫଳତଃ ଅପରା ମାଧ୍ୟମରେ ଭ୍ରୂଣକୁ ସହଜରେ ଅଧିକ ଅମ୍ଳଜାନ ମିଳେ ଏବଂ ଭ୍ରୂଣୀୟ ଦୂଷିତ ଉପାଦାନ ନିଷ୍କାସନ ଠିକ୍‌ଭାବରେ ହୁଏ । ତା'ଛଡ଼ା ଗର୍ଭବତୀ ନାରୀ ତା' ଖାଦ୍ୟରୁ ମିଳୁଥିବା ଶ୍ୱେତସାର, ସ୍ନେହସାର ଓ ପ୍ରୋଟିନ ଉପାଦାନଗୁଡ଼ିକର ଚୟାପଚୟ ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ଆବଶ୍ୟକୀୟ ପୁନର୍ବିନ୍ୟାସ ଘଟାଇ ଭ୍ରୂଣକୁ ଅଧିକରୁ ଅଧିକ ଗ୍ଲୁକୋଜ୍, ଏମିନୋଏସିଡ୍ ଓ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ କେତେକ ସ୍ନେହାମ୍ଳ ଯୋଗାଇଥାଏ । ପ୍ରସବୋତ୍ତର ଦିନମାନଙ୍କରେ ନବଜାତକୁ ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରାଇବାପାଇଁ ଯେଉଁ ଅଧିକ କେଲୋରି ଓ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଖଣିଜ ଉପାଦାନର ଆବଶ୍ୟକତା ପଡ଼ିବ ସେଥିପାଇଁ ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରୁ ନିଜ ଦେହରେ ଅଧିକ ସ୍ନେହସାର (ପ୍ରାୟ ୪ କେ.ଜି.) ଓ କାଲ୍‌ସିଅମ ସଞ୍ଚୟ କରି ରଖେ । ମୋଟାମୋଟି କହିବାକୁ ଗଲେ, ଭାବୀ-ସନ୍ତାନର ଅପ୍ରତିହତ ବିକାଶପାଇଁ ଗର୍ଭବେଳେ ମା'ର ତ୍ୟାଗ ଓ ଉତ୍ସର୍ଗୀକୃତ ଅବଦାନର ତୁଳନା ନାହିଁ । ସୁତରାଂ, ଆସନ୍ନ ମାତୃତ୍ୱ ପୂର୍ବରୁ ତା'ର ଅତୁଟ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ, ଖାଦ୍ୟପେୟ ଓ ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନଚର୍ଯ୍ୟାର ପ୍ରତିଟି ବିଭାବ ପ୍ରତି ପରିବାରର ସମସ୍ତ ସଦସ୍ୟ ଯଥେଷ୍ଟ ଯତ୍ନଶୀଳ ହେବା ଉଚିତ ।

## ଗର୍ଭବତୀର ଯତ୍ନ

ପ୍ରଥମରୁ ଦୃଷ୍ଟିଦେବାକୁ ହେବ ଯେ କୌଣସି ନାରୀ ଯେପରି ୧୮ ବର୍ଷ ପୂର୍ବରୁ ବା ୩୬ ବର୍ଷ ପରେ ଗର୍ଭଧାରଣ ନ କରନ୍ତି; କାରଣ ଏ' ବୟସରେ ଗର୍ଭବତୀ ହେଲେ ଉଭୟ ମା' ଓ ଗର୍ଭସ୍ଥ ସନ୍ତାନ ପ୍ରତି ବିପଦର ଆଶଙ୍କା ଥାଏ । ତା'ଛଡ଼ା, ସ୍ୱାମୀ-ସ୍ତ୍ରୀଙ୍କ ପାରସ୍ପରିକ ବୁଝାମଣା ଓ ପରିବାରର ଅନ୍ୟ ସଦସ୍ୟମାନଙ୍କ ସହମତି ଓ ସହଯୋଗରେ ବହୁ ଗର୍ଭ ପରିବର୍ତ୍ତେ ଗୋଟିଏ ବା ଦୁଇଟି ପିଲା ପରେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ବିବାହିତା ନାରୀ ବା ତାଙ୍କର ସ୍ୱାମୀ ଜନ୍ମନିରୋଧକ ବ୍ୟବସ୍ଥା ଗ୍ରହଣ କରିନେବା ଉଚିତ । ଯଦି ପରିବାର ଦୁଇଟି ପିଲା ଚାହୁଁଥା'ନ୍ତି, ତେବେ ପ୍ରଥମ ଓ ଦ୍ୱିତୀୟ ଗର୍ଭମଧ୍ୟରେ ଅତି କମ୍‌ରେ ତିନିବର୍ଷ ବ୍ୟବଧାନ ରଖିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଅତୁଟ ମାତୃସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଏହା ହିଁ ସର୍ବୋତ୍ତମ ପନ୍ଥା ।

ପ୍ରତ୍ୟେକ ଗର୍ଭବତୀ ନାରୀର ନିରୁଦ୍‌ବିଗ୍ନ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ସହଜ ପ୍ରସବ କ୍ରିୟାପାଇଁ ତା'ର ସନ୍ତୁଳିତ ଖାଦ୍ୟପେୟ, ଯଥେଷ୍ଟ ନିଦ୍ରା ଓ ବିଶ୍ରାମ, ମାନସିକ ଶାନ୍ତି, ସୃଶୃଙ୍ଖଳ ଜୀବନଚର୍ଯ୍ୟା ଏବଂ ସର୍ବୋପରି ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସମୟ ବ୍ୟବଧାନରେ ସାଧାରଣ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ଗର୍ଭପରୀକ୍ଷା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଜରୁରୀ । ତା'ଛଡ଼ା ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ଯଦି ନିମ୍ନ କେତେକ ବିପଦ ସଂକେତର ଆଭାସ ମିଳେ, ତେବେ ତୁରନ୍ତ ଡାକ୍ତରୀ ପରାମର୍ଶ କରାଇବା ଆବଶ୍ୟକ । ସେଗୁଡ଼ିକ ହେଲା - ଯୋନିମାର୍ଗରୁ ରକ୍ତସ୍ରାବ, ତଳିପେଟରେ ବାରମ୍ବାର ତୀବ୍ର ଯନ୍ତ୍ରଣା, ମୁହଁ ଓ ହାତ ଫୁଲିବା, ସହସା ଦୃଷ୍ଟିଶକ୍ତି ହ୍ରାସ, ବହୁଦିନଧରି ଜ୍ୱର ବା ବାନ୍ତି ଲାଗିରହିବା, ପରିସ୍ରାପୋଡ଼ା, ଯୋନିମାର୍ଗରୁ ଜଳସ୍ରାବ, ଗର୍ଭସ୍ଥ ଶିଶୁର ମାତ୍ରାଧିକ ଓ ଅସ୍ୱାଭାବିକ ଚଳ-ପ୍ରଚଳ ପ୍ରଭୃତି ।

## ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ସୁଷମ ଖାଦ୍ୟ ହିଁ ଗର୍ଭବତୀ ଓ ତା' 'ଗର୍ଭ'ର ସର୍ବଶ୍ରେଷ୍ଠ ରକ୍ଷକ

ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ସୁଷମ ଖାଦ୍ୟର ଭୂମିକା ଅତି ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । ଖାଦ୍ୟ ବ୍ୟବସ୍ଥା ବିଚାର କଲାବେଳେ ଆମ ପରି ବିକାଶଶୀଳ ଓ ଆର୍ଥିକ ଦିଗରୁ ଅସ୍ୱଚ୍ଛଳ ଦେଶମାନଙ୍କରେ କେତେକ ଅସୁବିଧା ଆସେ : ସେସବୁ ହେଲା ପରିବାରର ଆର୍ଥିକ ସ୍ଥିତି, ଲୋକଙ୍କର ରୁଚି ଓ ଚଳଣି, ଖାଦ୍ୟପଦାର୍ଥର ସ୍ଥାନିକ ସୁଲଭତା ପ୍ରଭୃତି । ଏ'ସବୁ ବିଚାରକୁ ନେଇ ଖାଦ୍ୟ ବିଷୟରେ ପରାମର୍ଶ ଦେବାକୁ ହୁଏ । ସମସ୍ତ ଅଭାବ ଅସୁବିଧା ସତ୍ତ୍ୱେ ବି ଜଣେ ଗର୍ଭବତୀ ନାରୀପାଇଁ ଗର୍ଭର ପ୍ରଥମ ୬/୭ ମାସ ଦୈନିକ ୨୨୦୦ରୁ ୨୪୦୦ କେଲୋରୀ ଓ ଶେଷ ୩ ମାସପାଇଁ ଦୈନିକ ୨୫୦୦ରୁ ୨୮୦୦ କେଲୋରୀ ଯୋଗାଇ ପାରୁଥିବା ଖାଦ୍ୟର ବ୍ୟବସ୍ଥା ନିତାନ୍ତ ଜରୁରୀ । ଏହା ନ ହେଲେ ଗର୍ଭସ୍ଥ ଶିଶୁର ଯଥାଯଥ ବିକାଶ ହୋଇପାରେ ନାହିଁ ଏବଂ ଜନ୍ମବେଳେ ପିଲା ଅଳ୍ପ ଓଜନର ହୋଇଥାଏ । ସେ' ପିଲାର ଭବିଷ୍ୟତ ସର୍ବାଙ୍ଗୀଣ ସୁସ୍ଥତା ନେଇ ଆଶଙ୍କା ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ । ଗର୍ଭବତୀର ଖାଦ୍ୟରେ ଯଥେଷ୍ଟ ପୁଷ୍ଟିସାର, ତନ୍ତୁଳ ଶ୍ୱେତସାର, ଉଦ୍ଭିଜସ୍ନେହସାର, ଖଣିଜପଦାର୍ଥ ଓ ଖାଦ୍ୟପ୍ରାଣ ରହିବା ଉଚିତ । ଏ' ସମସ୍ତ ଉପାଦାନ ସ୍ଥାନିକ ଭାବେ ମିଳୁଥିବା ଆମ ନିତିଦିନିଆ ଖାଦ୍ୟସାମଗ୍ରୀମାନଙ୍କରୁ ମିଳିପାରିବ । ପ୍ରତ୍ୟହ ଭାତ, ଚୁଡ଼ା, ମୁଢ଼ି, ରୁଟି, ବିଭିନ୍ନ ଡାଲି, ସଜପନିପରିବା, ଶାଗ, ଛୁଇଁ, ଶିମ୍ବ, ବିଭିନ୍ନ ଫଳ, ଯଥା - ଆତ, କଦଳୀ, ପିଜୁଳି, କମଳା ଆଦି, ବିଭିନ୍ନ କୋଳି, କ୍ଷୀର ବା ଦହି, ସାମର୍ଥ୍ୟ ଅନୁସାରେ ସପ୍ତାହରେ ୨/୩ ଥର ମାଛ, ଶୁଖୁଆ, ଅଣ୍ଡା, ମିଠା ଏବଂ ମାସକୁ ଥରେ ଅଧେ ମାଂସ ଖାଇବା ଉଚିତ । ତା'ଛଡ଼ା ପ୍ରତ୍ୟହ ରନ୍ଧାରନ୍ଧିରେ ଉଦ୍ଭିଜ ତେଲ, ଯଥା - ସୋରିଷ, ବାଦାମ, ସଫୋଲା ପ୍ରଭୃତିର ବ୍ୟବହାର କରାଯିବା ଦରକାର । ମୂଳ କଥା ହେଲା - ଯଥେଷ୍ଟ ପରିମାଣର ସନ୍ତୁଳିତ ଖାଦ୍ୟ ମା'କୁ ପ୍ରତ୍ୟହ ଖାଇବାକୁ ପଡ଼ିବ, ଯଦ୍ୱାରା ଦୁଇଟି ଜୀବନର ପରିପୂର୍ଣ୍ଣ ପୋଷଣ ସମ୍ଭବ ହୋଇପାରୁଥିବ । ଗର୍ଭର ୩ ମାସ ପରେ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ସହ ପରାମର୍ଶ କରି ଆବଶ୍ୟକତାନୁଯାୟୀ ଲୌହ, କାଲ୍‌ସିଅମ୍ ଓ ଫଲିକ୍ ଏସିଡ୍ ବଟିକା ମଧ୍ୟ ଖାଇବା ଉଚିତ ।

ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ମା'ର ପୁଷ୍ଟିହୀନତା ଓ ଅତ୍ୟଧିକ ରକ୍ତହୀନତା ଗର୍ଭସ୍ଥ ଶିଶୁର ମାରାତ୍ମକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟହାନିର ହେତୁ ହୋଇଥାଏ । ଏବେ କେତେକ ସର୍ବେକ୍ଷଣରୁ ଜଣାଯାଇଛି ଯେ ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ମା'ର ପୁଷ୍ଟିହୀନତା ଯୋଗୁଁ ହିଁ ଅନେକ ପିଲା ଭବିଷ୍ୟତ ଜୀବନରେ ହୃଦ୍‌ବ୍ୟାଧି, ବହୁମୂତ୍ର, ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ଏବଂ କର୍କଟରୋଗାକ୍ରାନ୍ତ ହେବାର ଜୈବିକ ନକ୍ସା ବହନ କରି ଭୂମିଷ୍ଠ ହେଉଛନ୍ତି । ତେଣୁ ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ସନ୍ତୁଳିତ ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟ ନିର୍ବାଚନ ଓ ତା'ର ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ଯୋଗାଣ ମା' ଓ ଛୁଆ ଉଭୟଙ୍କପାଇଁ ନିରାମୟ ଜୀବନର ଭିତ୍ତିଭୂମି ।

ଉପଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ସାଙ୍ଗକୁ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ପରିଚ୍ଛନ୍ନତା, ନିୟମିତ କାୟିକ ପରିଶ୍ରମ ଯଥେଷ୍ଟ ବିଶ୍ରାମ ଓ ନିଦ୍ରା, ମାନସିକ ପ୍ରଶାନ୍ତି ଓ ପ୍ରଫୁଲ୍ଲତାପାଇଁ ଧ୍ୟାନ ଦେବା ଉଚିତ । ଗର୍ଭାବସ୍ଥାର ପ୍ରଥମ ତିନିମାସ ଓ ଶେଷ ଦେଢ଼ମାସକୁ ଛାଡ଼ି ଅନ୍ୟ ସମୟରେ ଗର୍ଭବତୀ ନାରୀ ଘରକରଣା କାମ ପରି କିଛି ଲଘୁ କାୟିକ ଶ୍ରମ କରିବା ଉଚିତ । କାମ ମଝିରେ ସାମୟିକ ବିଶ୍ରାମ ଓ ଦିନକୁ ଅନ୍ତତଃ ୧୦ ଘଣ୍ଟା ନିଦ୍ରା (ଦିନରେ ୨ ଘଣ୍ଟା ଓ ରାତିରେ ୮ ଘଣ୍ଟା) ମଧ୍ୟ ଆବଶ୍ୟକ । ଏ' ସମୟରେ ଚିପା ପୋଷାକ, ହାଇହିଲ ଜୋତା ବ୍ୟବହାର କିମ୍ବା ଖାଲଢିପ ରାସ୍ତାରେ ଦୂରସ୍ଥାନକୁ ଯାତ୍ରା କରିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ ।

ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ କେତେକ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧୀ ଟିକା ନେବାର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି । ସାଧାରଣତଃ ଆମ ଦେଶରେ କଲେରା, ଟାଇଫଏଡ୍, ଯକୃତ୍ ପ୍ରଦାହ (କାମଳ), ମିଳିମିଳା ଆଦି ସଂକ୍ରାମକ ରୋଗ ବର୍ଷର ସବୁସମୟରେ କେତେକ ଅଞ୍ଚଳରେ ଦେଖାଯାଇଥାଏ । ତେଣୁ ସେହି ଅଞ୍ଚଳର ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାମାନେ ପୂର୍ବରୁ ସେ ସବୁ ରୋଗର ପ୍ରତିରୋଧୀ ଟିକା ନେଇ ନ ଥିଲେ ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ନେଇନେବା ଉଚିତ । ତା'ଛଡ଼ା ସବୁ ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳା ୨ ମାତ୍ରା ଧନୁଷ୍ଟଙ୍କାରରୋଧୀ ଟିକା ନିଶ୍ଚିତ ଭାବେ ନେବା ଉଚିତ । ପ୍ରଥମ ମାତ୍ରା ୪ରୁ ୫ ମାସ ଗର୍ଭ ବେଳେ ଓ ୨ୟ ମାତ୍ରା ପ୍ରଥମ ଟିକାର ୪ରୁ ୬ ସପ୍ତାହ ପରେ ଦିଆଯାଇଥାଏ । ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ଆତ୍ମଚିକିତ୍ସା ସର୍ବଥା ବର୍ଜନୀୟ । ସାମାନ୍ୟ ସାମାନ୍ୟ ଅସୁବିଧାପାଇଁ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ବିନା ନିଜେ କୌଣସି ଔଷଧ ଉପଚାର କରିବା ବେଳେବେଳେ ବିପଦକୁ ଡାକି ଆଣିଥାଏ । ବିଶେଷକରି ଗର୍ଭୋଦୟର ୩ ମାସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କୌଣସି ଔଷଧ ଅତି ଆବଶ୍ୟକ ହେଉ ନ ଥିଲେ ବ୍ୟବହାର ନ କରିବା ଭଲ । କାରଣ ଭ୍ରୂଣ ବିବର୍ଦ୍ଧନର ଏହା ହିଁ ସନ୍ଧି ସମୟ । ମାତୃରକ୍ତ ବାହିତ ଅନେକ ଔଷଧ ଏ ସମୟରେ ଭ୍ରୂଣବିକାଶକୁ ବିକଳ ଓ ବିପର୍ଯ୍ୟସ୍ତ କରିଥାନ୍ତି ।

ଖାଦ୍ୟପେୟ, ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ପରିଚ୍ଛନ୍ନତା, ବିଶ୍ରାମ, ନିଦ୍ରା ଆଦି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷାର ମୌଳିକ ନୀତିନିୟମ ବ୍ୟତୀତ ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ଅନ୍ୟ ଯେଉଁ ମୁଖ୍ୟ ଦିଗଟି ପ୍ରତି ଆମ ଗାଁଗହଳର ଲୋକେ ବିଶେଷ ଧ୍ୟାନ ଦିଅନ୍ତି ନାହିଁ ତା' ହେଲା ଅନ୍ତଃସତ୍ତ୍ୱା ନାରୀର ନିୟମିତ ଡାକ୍ତରୀ ପରୀକ୍ଷା ।

## ଗର୍ଭାବସ୍ଥାର ପରୀକ୍ଷା

ଗର୍ଭୋଦୟଠାରୁ ପ୍ରସବଯାଏ ଗର୍ଭବତୀ ନାରୀପାଇଁ ଅତିକମ୍‌ରେ ୫ଥର ଡାକ୍ତରୀ ପରୀକ୍ଷା କରାଯିବା ଦରକାର । କିନ୍ତୁ ଜଣେ ପ୍ରଖ୍ୟାତ ଭାରତୀୟ ପ୍ରସୂତି -ବିଜ୍ଞାନୀ ଡାକ୍ତର ଚିତ୍ତଶଙ୍କର ଡନ୍ କୁହନ୍ତି - ''ମା' ଓ ଗର୍ଭସ୍ଥ ଶିଶୁ ଉଭୟଙ୍କ ହିତଦୃଷ୍ଟିରୁ ଏହି ପରୀକ୍ଷା ୧୦ ଥର କରାଯିବା ଉଚିତ ।'' କିନ୍ତୁ ବିଭିନ୍ନ ଦିଗରୁ ବିଚାର କରି ଆମଦେଶର ଅଧିକାଂଶ ଡାକ୍ତର ବାସ୍ତବ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଗର୍ଭବତୀର ୫ ଥର ପରୀକ୍ଷା କରାଯିବାପାଇଁ ସୁପାରିସ କରିଥା'ନ୍ତି । ପ୍ରଥମ ପରୀକ୍ଷା ସାଧାରଣତଃ ଗର୍ଭାବସ୍ଥାର ୧୦ ସପ୍ତାହ ବେଳେ କରାଯାଏ । ପରବର୍ତ୍ତୀ ପରୀକ୍ଷା ଯଥାକ୍ରମେ ୨୦, ୩୨, ୩୬ ଓ ୪୦ ସପ୍ତାହ ବେଳକୁ କରାହୁଏ । ଅଧିକାଂଶ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ମତରେ ସମୟ-ଭିତ୍ତିକ ଏହି ୫ ଥର ପରୀକ୍ଷା ହିଁ ଗର୍ଭଧାରିଣୀ ତଥା ଗର୍ଭସ୍ଥ ଶିଶୁର ହିତାହିତ ଅନୁଧ୍ୟାନପାଇଁ ଯଥେଷ୍ଟ ହୋଇଥାଏ ।

ପ୍ରଥମ ପରୀକ୍ଷାରେ ଗର୍ଭବତୀର ସାଧାରଣ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟାବସ୍ଥା, ଉଚ୍ଚତା, ରକ୍ତଚାପ, ଝାଡ଼ା ପରିସ୍ରା ଆଦି ଦେଖାଯାଇଥାଏ । ଗର୍ଭପୂର୍ବର ଓଜନ ଓ ରକ୍ତଚାପ ବିଷୟରେ ଯଦି ଠିକ୍ ତଥ୍ୟ ଗର୍ଭବତୀ ଦେଇପାରେ ତେବେ ତା'ର ପରବର୍ତ୍ତୀ ପରୀକ୍ଷାବେଳରେ ଏହା ବିଶେଷ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ଗର୍ଭାବସ୍ଥାର ଅଗ୍ରଗତି ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଗର୍ଭବତୀର ଓଜନ ବଢ଼ିବା ଶୁଭଲକ୍ଷଣ ବୋଲି ଧରାଯାଏ ।

## ଗୋଟିଏ ପେଟକୁ ଦାନା - ଦୁଇଟି 'ଜୀବ'କୁ ଆହାର

ତେଣୁ 'ବେଶୀ ବେଶି ଖାଅ, ମୋଟୀ ପଛେ ହୁଅ, କିନ୍ତୁ ଓଜନ ବଢ଼ାଅ' - ପରୀକ୍ଷା କଲାବେଳେ ସ୍ଥୂଳ ବା କୃଶତନ୍ୱୀ ନିର୍ବିଶେଷରେ ସବୁ ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାଙ୍କୁ ଏହି ଲଘୁମନ୍ତବ୍ୟ ଶୁଣାଇଥାନ୍ତି ଡାକ୍ତରମାନେ । କାରଣ କେତେକ ସ୍ଥୂଳ ତନ୍ୱୀ ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ନିଜର ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟହାନିର ଆଶଙ୍କା ଓ ଆତଙ୍କରେ ବ୍ୟତିବ୍ୟସ୍ତ ହୋଇ ମନକୁ ମନ ଖାଦ୍ୟନିୟନ୍ତ୍ରଣ ବା 'ଡାଏଟିଙ୍ଗ' କରିଥାନ୍ତି । ପକ୍ଷାନ୍ତରରେ ଅନ୍ୟ କେତେକ ଗ୍ରାମୀଣ ମହିଳା ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ମଧ ପରମ୍ପରାନୁଯାୟୀ ବହୁ ଓଷା ବ୍ରତ ପାଳି ଅନାହାର ବା ଅର୍ଦ୍ଧାହାରରେ ଚଳନ୍ତି । ଉଭୟ କ୍ଷେତ୍ରରେ ସେମାନେ ଅଜ୍ଞତାବଶତଃ ନିଜର ତଥା ନିଜ ଗର୍ଭସ୍ଥ ଶିଶୁର କ୍ଷତିସାଧନ ହିଁ କରିଥାନ୍ତି । କାରଣ ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ଓଜନ ବୃଦ୍ଧି ଏକ ସ୍ୱାଭାବିକ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଏବଂ ସେଥିପାଇଁ ଯଥେଷ୍ଟ ଖାଦ୍ୟର ପ୍ରୟୋଜନୀୟତା ହିଁ ଅପରିହାର୍ଯ୍ୟ । ଜଣେ ସୁସ୍ଥ ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାର ପୂର୍ଣ୍ଣ ଗର୍ଭକାଳ ମଧ୍ୟରେ ହାରାହାରି ୧୦ରୁ ୧୨ କେଜି ଓଜନ ବୃଦ୍ଧି ହେବା ଏକ ସ୍ୱାଭାବିକ ଘଟଣା । ଏହି ବର୍ଦ୍ଧିତ ଓଜନର ଏକତୃତୀୟାଂଶ କେବଳ ଗଚ୍ଛିତ ମେଦ ଯୋଗୁଁ ହିଁ ଘଟିଥାଏ ଯାହା ନବଜାତକକୁ ସ୍ତନ୍ୟଦାନ କଲାବେଳେ ଧୀରେ ଧୀରେ ବ୍ୟୟିତ ହୋଇଯାଏ । ଓଜନ ବୃଦ୍ଧିର ହାର ଗର୍ଭାବସ୍ଥାର ସବୁ ସମୟରେ ଏକାପରି ହୋଇ ନ ଥାଏ । ଗର୍ଭର ପ୍ରଥମ ୩ ମାସରେ ୧ରୁ ୨ କେଜି ମଧ୍ୟରେ ଓଜନ ବଢ଼େ, ୨ୟ ଓ ୩ୟ ତିନିମାସରେ ସପ୍ତାହକୁ

୦.୪ରୁ ୦.୫ କେ.ଜି. ଲେଖାଏଁ ବଢ଼େ, ଅର୍ଥାତ୍ ଗର୍ଭାବସ୍ଥାର ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୟରେ ଓଜନ ବୃଦ୍ଧିର ହାର ଅପେକ୍ଷାକୃତ ଅଧିକ ହୋଇଥାଏ । ଓଜନର ମାତ୍ରାଧିକ ବୃଦ୍ଧି ବା ଅତ୍ୟଧିକ ହ୍ରାସ ହେଲେ ତାହା ଯଥାକ୍ରମେ ମା' ବା ଶିଶୁ ଉପରେ କୁପ୍ରଭାବ ପକାଇଥାଏ । ତେଣୁ ପ୍ରତିଥର ଡାକ୍ତରୀ ପରୀକ୍ଷା କରାଗଲାବେଳେ ଗର୍ଭବତୀର ସାଧାରଣ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ରକ୍ତଚାପର ସମୀକ୍ଷା କରିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ତା'ର ଓଜନ ନିର୍ଭୁଲ ଭାବରେ ନିଆଯାଇଥାଏ । ଏହାଛଡ଼ା ଗର୍ଭିଣୀ ଜରାୟୁର ଉଚ୍ଚତା ଓ ପରିଧି ଆକଳନ, ଜରାୟୁ ମଧ୍ୟରେ ଭ୍ରୂଣାବସ୍ଥିତିର ଶୈଳୀ, ଭ୍ରୂଣୀୟ ହୃତ୍ସ୍ପନ୍ଦନର ବେଗ ଇତ୍ୟାଦି ପରୀକ୍ଷା କରାଯାଏ । ପ୍ରଚଳିତ ପରୀକ୍ଷା ପଦ୍ଧତିରେ ଯଦି କୌଣସି କ୍ଷେତ୍ରରେ ଗର୍ଭର ସ୍ୱାଭାବିକ ଗତି ଓ ସ୍ଥିତି ବା ଭ୍ରୂଣ ବିକାଶରେ କୌଣସି ତ୍ରୁଟି ସମ୍ପର୍କିତ ସନ୍ଦେହର ଅବକାଶ ଘଟେ, ସେ କ୍ଷେତ୍ରରେ ପାରସ୍ୱନିକ ପରୀକ୍ଷା (ଅଲ୍ଟ୍ରାସାଉଣ୍ଡ) କରାଯାଇ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସିଦ୍ଧାନ୍ତ ନିଆଯାଇଥାଏ ।

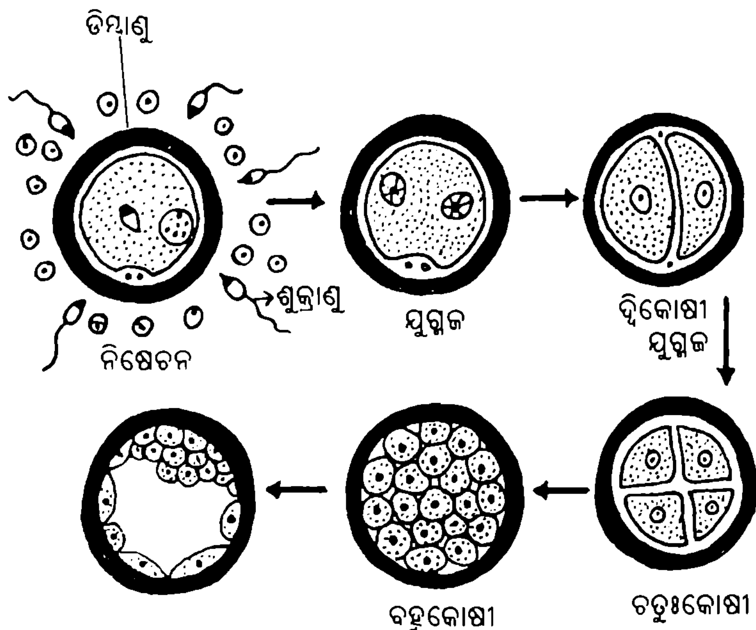
## ଡାକ୍ତର 'ଡନ୍'ଙ୍କ 'ସୂତ୍ର ଦଶକ' (Rules of Ten)

ଆମ ଦେଶର ନାରୀମାନେ ନିରୁପଦ୍ରୁତ ଗର୍ଭାବସ୍ଥା ପରେ ପୂର୍ଣ୍ଣ ବିକଶିତ ସୁସ୍ଥ ଶିଶୁଟିଏ ଜନ୍ମଦେବାପାଇଁ ଡାକ୍ତର 'ଡନ୍'ଙ୍କ ଉଦ୍‌ଘୋଷିତ ଏକ ଦଶସୂତ୍ରୀ ଅନୁଶାସନ ସମ୍ବଳିତ କେତେକ ଜ୍ଞାତବ୍ୟ ବିଷୟ ଜାଣିରଖିବା ଉଚିତ । ସେଗୁଡ଼ିକ ହେଲା -

୧. ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ଦଶଥର ଡାକ୍ତରୀ ପରୀକ୍ଷା ।
୨. ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ଅନ୍ୟୂନ ଦଶ କି.ଗ୍ରା. ଓଜନ ବୃଦ୍ଧି ।
୩. ଦୈନିକ ଦଶ ଘଣ୍ଟା ନିଦ୍ରା ଓ ବିଶ୍ରାମ ।
୪. ଗର୍ଭବତୀ ରକ୍ତରେ 'ହିମୋଗ୍ଲୋବିନ'ର ପରିମାଣ ଅନ୍ୟୂନ ଦଶ ଗ୍ରାମ୍ ବା ତଦୂର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ।
୫. ଗର୍ଭର ଦଶ ମାସ ସୁଦ୍ଧା ଦୁଇମାତ୍ରା ଧନୁଷ୍ଟଙ୍କାରରୋଧୀ ଟିକା ଗ୍ରହଣ ।
୬. ଡାକ୍ତର ବା ତାଲିମ୍‌ପ୍ରାପ୍ତ ଧାଈଙ୍କ ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ତତ୍ତ୍ୱାବଧାନରେ ପ୍ରଥମଗର୍ଭା ମହିଳାର ପ୍ରସବ କ୍ରିୟା ଦଶରୁ ବାର ଘଣ୍ଟା ମଧ୍ୟରେ ସମ୍ପନ୍ନ ହେବା ଉଚିତ । ତା'ଠାରୁ ବିଳମ୍ବ ହେଲେ ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ସାହାଯ୍ୟ ନିଆଯିବା ବିଧେୟ ।
୭. ଜନ୍ମ ମାତ୍ରେ ପୂର୍ଣ୍ଣ ବିକଶିତ ଶିଶୁଠାରେ 'ଭର୍ଜିନିଆ ଆପ୍‌ଗାର'ଙ୍କ ସୂଚିତ ଦଶ ଲକ୍ଷଣ ଅନୁଧ୍ୟାନ କରିବାପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା - ଅନ୍ୟୂନ ୭ ବା ତଦୂର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ଲକ୍ଷଣର ସୂଚନା ମଧ୍ୟ ସୁସ୍ଥ ଶିଶୁପାଇଁ ଗ୍ରହଣୀୟ ।
୮. ପ୍ରସବୋତ୍ତର ଦଶ ସପ୍ତାହ ସୁଦ୍ଧା ମା'ର ଡାକ୍ତରୀ ପରୀକ୍ଷା ଓ ଗର୍ଭନିରୋଧକ ବ୍ୟବସ୍ଥା ।
୯. ପ୍ରସବୋତ୍ତର ଦଶ ମାସ ବା ତଦୂର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ସମୟଯାଏଁ ଶିଶୁକୁ ସ୍ତନ୍ୟଦାନ ।
୧୦. ଦଶମାସ ବୟସ ପୂରିବା ପୂର୍ବରୁ ଶିଶୁକୁ ଆବଶ୍ୟକୀୟ କେତେକ ପ୍ରତିରୋଧୀ ଟିକାଦାନ ।

## ଗର୍ଭସ୍ଥ ଶିଶୁର ବିକାଶ

ସ୍ତ୍ରୀ-ପୁରୁଷର ମିଳନ ପରେ ଡିମ୍ବାଣୁ ମଧ୍ୟକୁ ଶୁକ୍ରାଣୁ ପ୍ରବେଶ କରିପାରିଲେ ହିଁ ନିଷେଚନ ପ୍ରକ୍ରିୟା (Fertilisation) ସମ୍ପନ୍ନ ହୁଏ ଏବଂ ତା'ର ୧୫ ଦିନ ପରେ 'ଭ୍ରୂଣ' (embryo) ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ । ନିଷେଚନ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଡିମ୍ବୋଦୟ (ovulation)ର ୨୪ ଘଣ୍ଟା




**ନିଷେଚନ ପର ଯୁଗ୍ମଜ ବିକାଶ**

ମଧ୍ୟରେ ଏବଂ ସ୍ତ୍ରୀ-ପୁରୁଷ ମିଳନର ୨୪ରୁ ୪୮ ଘଣ୍ଟା ମଧ୍ୟରେ ହିଁ ଘଟିଥାଏ ଏବଂ ଏଥିରେ କେବଳ ପକ୍ୱାୟିତ (mature) ଶୁକ୍ରାଣୁଟିଏ ପରିପକ୍ୱ ଡିମ୍ବାଣୁ ସହିତ ମିଶେ ।

## ପୁଅ ନା ଝିଅ ?

ପକ୍ୱାୟନ (maturation) ପୂର୍ବରୁ ଡିମ୍ବାଶୟ କୋଷରେ ୪୪ଟି ଦୈହିକ ଗୁଣସୂତ୍ର (Somatic chromosome) + ୨ଟି X ଲିଙ୍ଗୀୟ ଗୁଣସୂତ୍ର (Sex chromosome) ଥାଏ ଏବଂ ପକ୍ୱାୟନ ପୂର୍ବରୁ ଅଣ୍ଡ କୋଷରେ ୪୪ଟି ଦୈହିକ ଗୁଣସୂତ୍ର ଏବଂ ଗୋଟିଏ X ଓ ଗୋଟିଏ Y ଲିଙ୍ଗୀୟ ଗୁଣସୂତ୍ର ଥାଏ । ପକ୍ୱାୟିତ ହେବା ଅବସ୍ଥାରେ ଉଭୟ ଡିମ୍ବାଣୁ ଓ ଶୁକ୍ରାଣୁ କୋଷର ଗୁଣସୂତ୍ର ଅଧାକୁ କମିଯାଏ  ଫଳରେ ପରିପକ୍ୱ ଡିମ୍ବାଣୁରେ ୨୨ + X ଗୁଣସୂତ୍ର ଏବଂ ପରିପକ୍ୱ ଶୁକ୍ରାଣୁରେ ୨୨ + X କିମ୍ବା ୨୨ + Y ଗୁଣସୂତ୍ର ଥାଏ । ଏହି

ନିଷେଚନକ୍ଷମ ଅର୍ଦ୍ଧଗୁଣସୂତ୍ରଧାରୀ ଶୁକ୍ରାଣୁ ଓ ଡିମ୍ବାଣୁକୁ ଯଥାକ୍ରମେ 'ପୁଂଜନ୍ୟୁ' ବା ପୁଂଯୁଗ୍ମକ (Male gamet) ଓ 'ସ୍ତ୍ରୀଜନ୍ୟୁ' ବା ସ୍ତ୍ରୀଯୁଗ୍ମକ (Female gamet) କୁହାଯାଇଥାଏ । ନିଷେଚନ ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ପୁଂଜନ୍ୟୁ ଓ ସ୍ତ୍ରୀ-ଜନ୍ୟୁ କୋଷ ମିଳିତ ହୋଇ ଗୋଟିଏ ନୂଆକୋଷ ବା ଯୁଗ୍ମଜ (zygote) ସୃଷ୍ଟି କରନ୍ତି । ତେଣୁ ଏହି ଯୁଗ୍ମଜ କୋଷରେ ୪୪ଟି ଦୈହିକ ଗୁଣସୂତ୍ର ଏବଂ ଦୁଇଟି ଲିଙ୍ଗୀୟ ଗୁଣସୂତ୍ର ଅର୍ଥାତ୍ (୪୪ + ୨X) ଥାଇପାରେ କମ୍ବା ୪୪ଟି ଦୈହିକ ଗୁଣସୂତ୍ର, ଗୋଟିଏ X ଏବଂ ଅନ୍ୟଟି Y ଲିଙ୍ଗୀୟ ଗୁଣସୂତ୍ର ଅର୍ଥାତ୍ (୪୪ + X +Y) ଥାଇପାରେ । ପ୍ରଥମ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଯୁଗ୍ମଜଟି ଝିଅ ଓ ଦ୍ୱିତୀୟ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଯୁଗ୍ମଜଟି ପୁଅ ପ୍ରରୂପ ନେଇ ବିକଶିତ ହେବାକୁ ଲାଗେ । ତେଣୁ ପୁଅ ବା ଝିଅ ଜନ୍ମପାଇଁ କେବଳ ପିତାର ପୁଂଜନ୍ୟୁ ହିଁ ଦାୟୀ । ଏହାର ଲିଙ୍ଗୀୟ ଗୁଣସୂତ୍ର ଯୋଗୁଁ ହିଁ ଗର୍ଭସ୍ଥ ଶିଶୁର ଲିଙ୍ଗ ସ୍ଥିରୀକୃତ ହୋଇଥାଏ । ତେଣୁ ପୁଅ ବା ଝିଅ ଜନ୍ମ ହେବାରେ ମା'କୁ ଦାୟୀ କରିବା ଅବୈଜ୍ଞାନିକ, ତେଣୁ ଅସମୀଚୀନ ।

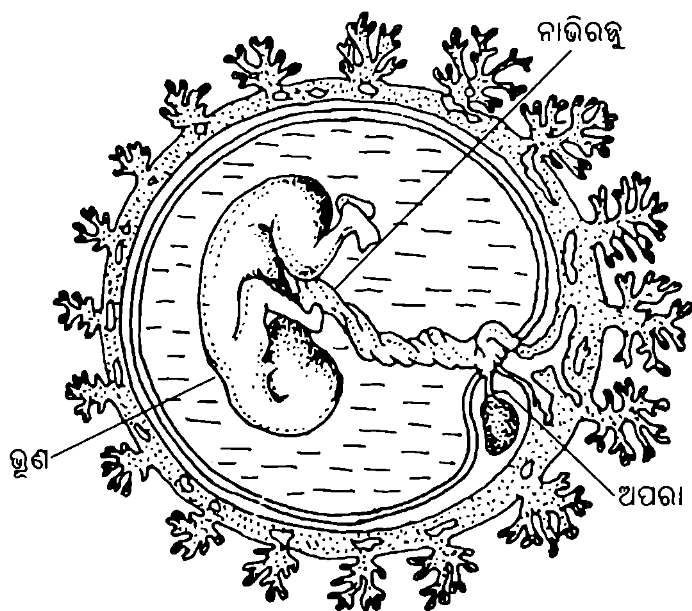
## 'ଯୁଗ୍ମଜ', 'ଭ୍ରୂଣ' ଓ 'ଗର୍ଭ'

ପୁଅ ବା ଝିଅ ପ୍ରରୂପଧାରୀ ଯୁଗ୍ମ କୋଷଟି ପୁନଃପୌନିକ ବିଭାଜିତ, ବିବର୍ଦ୍ଧିତ ଓ ବିକଶିତ ହୋଇ ଗର୍ଭାବସ୍ଥାର ୪୦ ସପ୍ତାହ ମଧ୍ୟରେ ୬୦୦ କୋଟି କୋଷ ସମ୍ବଳିତ ଏକ ପୂର୍ଣ୍ଣାଙ୍ଗ ପୁଅ ବା ଝିଅପିଲା ଭାବରେ ଜନ୍ମନିଏ । ଶେଷ ଋତୁଚକ୍ରଠାରୁ ଗଣାଯାଇ ୧୦ ସପ୍ତାହର ଗର୍ଭକାଳ ମଧ୍ୟରେ ରୂପାନ୍ତରିତ ହୋଇଥିବା ଯୁଗ୍ମଜକୁ 'ଭ୍ରୂଣ' (embryo) ଏବଂ ୧୧ ସପ୍ତାହରୁ ୪୦ ସପ୍ତାହଯାଏଁ ପରିବର୍ଦ୍ଧିତ ଭ୍ରୂଣକୁ ସାଧାରଣତଃ 'ଗର୍ଭ' (foetus) ବୋଲି କୁହାଯାଏ । ଭ୍ରୂଣ ଅବସ୍ଥାରେ ଶରୀରର ବିଭିନ୍ନ ଅଙ୍ଗ, ଅବୟବ ଓ ଇନ୍ଦ୍ରିୟମାନଙ୍କର ଉଦ୍‌ଭବ ଓ ବିକାଶ ଘଟିଥାଏ । ଭ୍ରୂଣୀୟ ଅବସ୍ଥାର ଛ' ସପ୍ତାହ ବେଳୁଁ ହୃତ୍‌ସ୍ପନ୍ଦନ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଯାଏ, ଆଠ ସପ୍ତାହ ବେଳକୁ ହାତ, ଗୋଡ଼, ଆଖି, କାନ, ନାକ ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଅଙ୍ଗମାନଙ୍କର ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଯାଏ । ଗର୍ଭର ୧୨ ସପ୍ତାହ ବେଳକୁ ଗର୍ଭସ୍ଥ ଶିଶୁ ଆପାତତଃ 'ମଣିଷପିଲା'ର ସାଦୃଶ୍ୟ ନେଇସାରିଥାଏ । ତା'ଛଡ଼ା ଏ' ସମୟରେ ପୁଅ ବା ଝିଅର ଯୌନାଙ୍ଗ ପୂର୍ଣ୍ଣତଃ ଗଠିତ ହୋଇଯାଇଥାଏ । ଗର୍ଭାବସ୍ଥାର ୨୪ ସପ୍ତାହ ବେଳକୁ ଶିଶୁର ଓଜନ ପ୍ରାୟ ୬୦୦ ଗ୍ରାମ ଓ ତା' ଚର୍ମର ରଙ୍ଗ ଈଷତ୍ ଲାଲ ହୋଇଥାଏ । ଏ'ସମୟରେ ଯଦି କୌଣସି କାରଣରୁ ଗର୍ଭପାତ ଘଟେ, ତେବେ ଭୂମିଷ୍ଠ ଶିଶୁଟି ଶ୍ୱାସ-ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନେବାପାଇଁ ଆପ୍ରାଣ ଚେଷ୍ଟା କରିବା ସତ୍ତ୍ୱେ ବି ଜୀବିତ ରହିପାରେ ନାହିଁ । ଗର୍ଭାବସ୍ଥାର ୨୪ରୁ ୩୬ ସପ୍ତାହ ମଧ୍ୟରେ ଗର୍ଭର ବୃଦ୍ଧି ଓ ବିକାଶ ଖୁବ୍ ତ୍ୱରାନ୍ୱିତ ହୋଇଥାଏ ତେଣୁ ତା'ର ଓଜନରେ ଦ୍ରୁତ ବୃଦ୍ଧି ଘଟି ୩୬ ସପ୍ତାହ ଶେଷରେ ତାହା ପ୍ରାୟ ୨.୫ କି.ଗ୍ରା ହୋଇ ଥାଏ । ଏ ବେଳରେ ଶିଶୁଟି ଯଦି ଦୈବାତ୍ ଜନ୍ମହୁଏ, ତେବେ ତା'ର ବଞ୍ଚିବାର ସମ୍ଭାବନା ଅଧିକ ଥାଏ । ସେଥିପାଇଁ ଅବଶ୍ୟ ପ୍ରଗାଢ଼ ଯତ୍ନ ଓ ଆବଶ୍ୟକୀୟ ଚିକିତ୍ସା ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ । ଗର୍ଭର ୪୦ ସପ୍ତାହରେ ସାଧାରଣତଃ ୩.୨ କି.ଗ୍ରା. ଓଜନ ବିଶିଷ୍ଟ ଏକ ପୂର୍ଣ୍ଣ ବିକଶିତ ଶିଶୁ ଜନ୍ମ ଲାଭ କରିଥାଏ ।

## ଦାତା-ଗ୍ରହୀତାର ସଂଯୋଗ ସେତୁ - ଅପରା (ଫୁଲ)

ଗର୍ଭୋଦୟଠାରୁ ଜନ୍ମଯାଏ ଗର୍ଭସ୍ଥ ଶିଶୁ ଜରାୟୁର ରୁଦ୍ଧ କୋଠରିରେ ରହି ନିଜର ଆଭ୍ୟନ୍ତରୀଣ ସମାବସ୍ଥା (homeostasis) ଯେ ସନ୍ତୁଳିତ ଭାବେ ରଖିପାରେ, ତା' କେବଳ ସମ୍ଭବହୁଏ ଅପରା ଯୋଗୁଁ । ଏହା ଗର୍ଭସ୍ଥ ଶିଶୁକୁ ନାଭି-ରଜ୍ଜୁଦ୍ୱାରା ବାନ୍ଧି ରଖିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ମା'ର ଆଭ୍ୟନ୍ତରୀଣ ପର୍ଯ୍ୟାବରଣ ସହିତ ତାକୁ ଓତପ୍ରୋତ ସଂଯୋଜିତ କରିଥାଏ । ଫଳତଃ ଶିଶୁ ମା'ରକ୍ତରୁ ଆବଶ୍ୟକ ଆହାର ଉପାଦାନ ସଂଗ୍ରହ କରି ନିଜର ପୁଷ୍ଟି ଓ ବୃଦ୍ଧି ସାଧନ କରିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ନିଜର ସମସ୍ତ ବର୍ଜ୍ୟ ବସ୍ତୁ ନିଷ୍କାସିତ କରିପାରେ । ଗର୍ଭୋଦୟର ୧୦ରୁ ୧୨ ସପ୍ତାହ ମଧ୍ୟରେ ଅପରାର ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ଗର୍ଭର ୪୦ ସପ୍ତାହ ବେଳକୁ ଏହା ଓଜନରେ ପ୍ରାୟ ଅଧ କିଲୋଗ୍ରାମ ଏବଂ ୧୫ରୁ ୨୦ ସେ.ମି. ବ୍ୟାସବିଶିଷ୍ଟ ଏକଚକ୍ରିକାଭ ପିଣ୍ଡରେ ପରିଣତ ହୋଇଥାଏ । ଗର୍ଭସ୍ଥ ଶିଶୁପାଇଁ ଏହା ଏକାଧାରରେ ଶ୍ୱାସଯନ୍ତ୍ର, ରକ୍ତସଂଚାଳନ ଯନ୍ତ୍ର, ପରିପାକ ଯନ୍ତ୍ର, ନିଷ୍କାସନ ଯନ୍ତ୍ର ପ୍ରଭୃତିର କାର୍ଯ୍ୟ ତୁଲାଇଥାଏ, ଯଦିଓ ଗର୍ଭସ୍ଥ ଶିଶୁଠାରେ ତା' ନିଜସ୍ୱ ଏହି ଯନ୍ତ୍ରମାନ ଥାନ୍ତି ସେଗୁଡ଼ିକ କିନ୍ତୁ ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ହୁଅନ୍ତି ନାହିଁ । ତେଣୁ ଅପରା ହିଁ କାର୍ଯ୍ୟତଃ ଗର୍ଭସ୍ଥ ଶିଶୁର ଜୀବନ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଓ କ୍ରମୋନ୍ମେଷର ମୂଳ-ଉତ୍ସ । କୌଣସି କାରଣରୁ ଯଦି ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ଅପରାର ସ୍ୱାଭାବିକ ବୃଦ୍ଧି ଓ ବିକାଶ ବ୍ୟାହତ ହୁଏ, ତେବେ ଶିଶୁ ମଧ୍ୟ ଅର୍ଦ୍ଧବିକଶିତ ଓ ବିକୃତ ହୋଇ ଜନ୍ମଲାଭ କରେ । ଏ' ଶିଶୁ ସାଧାରଣତଃ ଅଳ୍ପଓଜନର ହୁଏ ଏବଂ ପ୍ରସବୋତ୍ତର କାଳରେ ଏହାକୁ ବଞ୍ଚାଇ ରଖିବା ଦୁଃସାଧ୍ୟ ହୋଇପଡ଼େ ।

ଶେଷରେ ବିଚାର କରିବାର କଥା ଯେ ଭାରତ ଭଳି ଏକ ଜନବହୁଳ ବିକାଶଶୀଳ ଦେଶରେ ନାରୀମାନଙ୍କର ନିରୁପଦ୍ରୁତ ଗର୍ଭାବସ୍ଥା ଓ ଗର୍ଭସ୍ଥ ଶିଶୁମାନଙ୍କର ଅପ୍ରତିହତ ସ୍ୱାଭାବିକ ବିକାଶର ଲକ୍ଷ୍ୟ ଆମର ସମାଜ ଓ ସରକାରଙ୍କପାଇଁ ଏକ ଜାତୀୟ ଆହ୍ୱାନ ରୂପେ ପ୍ରତୀୟମାନ ହୁଏ । ବିଭିନ୍ନ ସର୍ବେକ୍ଷଣରୁ ଜଣାଯାଏ ଯେ ଆମଦେଶରେ ୧୫ରୁ ୪୫ ବର୍ଷ ବୟସ୍କାମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଯେତେ ସ୍ତ୍ରୀଲୋକ ମୃତ୍ୟୁବରଣ କରିଥା'ନ୍ତି, ସେମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ପ୍ରାୟ ଏକତୃତୀୟାଂଶଙ୍କର ମୃତ୍ୟୁ କେବଳ ଅବହେଳିତ ଗର୍ଭାବସ୍ଥା କିମ୍ବା ପ୍ରସୂତି କାଳ-ସମ୍ପର୍କିତ କେତେକ ପ୍ରତିରୋଧ କାରଣ ଯୋଗୁଁ ହିଁ ଘଟିଥାଏ । ଆର୍ଥିକ ସ୍ୱଚ୍ଛଳତା ତଥା ଉପଯୁକ୍ତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟସେବା ଓ ସୁଷମ ଖାଦ୍ୟର ସୁବିଧା ସୁଯୋଗ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ମିଳିପାରୁଥିଲେ ଏ ଦୟନୀୟ ଅକାଳମୃତ୍ୟୁକୁ ଅନେକାଂଶରେ ଏଡ଼ାଇ ଦିଆଯାଇ ପାରନ୍ତା । ଆଶ୍ୱାସନାର ବିଷୟ ଯେ ଆମ ଜାତୀୟ ସରକାର ୧୯୮୭ ମସିହାରୁ ନିଜର ସୀମିତ ସମ୍ବଳ ସତ୍ତ୍ୱେ ମଧ୍ୟ ଏ ଦିଗରେ ଯଥାସମ୍ଭବ ପଦକ୍ଷେପ ନେବାପାଇଁ 'ନିରାପଦ ମାତୃତ୍ୱ ଯୋଜନା'ର ପ୍ରଚଳନ କରାଇଛନ୍ତି । ଅବଶ୍ୟ ଏହାର ଯଥେଷ୍ଟ ପୂର୍ବରୁ ୧୯୫୧ ମସିହାରେ 'ପରିବାର ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ଯୋଜନା', ୧୯୬୯ ମସିହାରେ 'ପ୍ରସବୋତ୍ତର ପରିବାର କଲ୍ୟାଣ ଯୋଜନା' ଏବଂ ୧୯୭୧ ମସିହାରୁ 'ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟଗତ ବୈଧ ଗର୍ଭପାତ ଯୋଜନା' (Medical termination




ଆଠ ସପ୍ତାହର ଭ୍ରୂଣ

of pregnancy) ପରି ଅନ୍ୟ ଅନେକ ମାତୃ ଓ ଶିଶୁ କଲ୍ୟାଣକାରୀ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ବଳବତ୍ତର ରହିଛି । କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ମଧ୍ୟ ହେଉଛି ଜନନୀ ସୁରକ୍ଷା କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ । କିନ୍ତୁ ଏ ସମସ୍ତ ସରକାରୀ ଉଦ୍ୟମର ସଫଳ ରୂପାୟନପାଇଁ ବ୍ୟକ୍ତି ଓ ସମାଜ ସ୍ତରରେ ନାରୀଶିକ୍ଷା, ନାରୀର ଆତ୍ମନିର୍ଭରଶୀଳତା ଓ ସ୍ୱାଧୀନତା, ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟସଚେତନତା, ଆର୍ଥିକ ସ୍ୱଚ୍ଛଳତା ଏବଂ ସର୍ବୋପରି ପରିବାର ଓ ପୁରୁଷମାନଙ୍କର ଅକୁଣ୍ଠ ସହଯୋଗ ସର୍ବାଦୌ ବାଞ୍ଛନୀୟ ।

# ପୁଅ ନା ଝିଅ ?

**ଡାକ୍ତର କିଶୋର ଚନ୍ଦ୍ର ମହାନ୍ତି**

*ପୁଅଟିଏ ଜନ୍ମ ଦେଇ ନ ପାରିଲେ ସ୍ତ୍ରୀଟିଏ ସ୍ୱାମୀର ପରିବାରରେ ବହୁ ଗଞ୍ଜଣା ସହେ; କିନ୍ତୁ ସନ୍ତାନଟି ପୁଅ ହେବ କି ଝିଅ ହେବ, ସେଥିପାଇଁ ଦାୟୀ ହେଉଛି ପୁରୁଷ ।*

ପୁଅ ଓ ଝିଅ ଆମର ଦୁଇଟି ଆଖି । ବଂଶରକ୍ଷାପାଇଁ ଆମେ ବ୍ୟାକୁଳ । ପୁଅ ବା ଝିଅଟିଏପାଇଁ ସମସ୍ତେ ପାଗଳ । ଶିଶୁଟିଏ ଜନ୍ମଲାଭ କରିବା ଏକ ପ୍ରଜନନ ଆବଶ୍ୟକତା । ଜନନ ଜୀବର ଏକ ବିଶେଷ ଲକ୍ଷଣ । ଆଜିର ପୁଅ କାଲିର ବାପା, ଆଜିର ଝିଅ କାଲିର ମା' । କିନ୍ତୁ ଯେଉଁ ମା' ଆଜି ଗୋଟିଏ ଶିଶୁ ଜନ୍ମ ଦିଏନି, ସେ ବାଞ୍ଝ ରୂପେ ପରିଚିତ ହୁଏ, ଶାଶୂ ଗଞ୍ଜଣାରେ ସେ ବୁଡ଼ିରହେ । ଆଉ ଯିଏ ଝିଅପରେ ଝିଅ ଜନ୍ମ କରିଛି, ସେ ବି ସମାଜରେ ଅଲକ୍ଷଣୀ । କୁଆଡ଼େ ତା'ର ଜନ୍ମଗତ ଦୋଷ ଅଛି । ଶାଶୂ, ନଣନ୍ଦଙ୍କ ନିନ୍ଦାର ପାତ୍ରୀ ସେ । ପ୍ରିୟତମ ସ୍ୱାମୀ ମଧ୍ୟ ଛାଡ଼ପତ୍ର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କଥା ନେଇଯାଏ । ତେବେ ମା' କ'ଣ ପ୍ରକୃତରେ ପୁଅ ବା ଝିଅ ହେବାପାଇଁ ଦାୟୀ ?

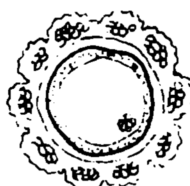
ବିଜ୍ଞାନ କିନ୍ତୁ କହେ 'ପୁଅ କି ଝିଅ - ବାପକୁ କହ' । ଦୋଷ ବୋହୂର ନୁହଁ, ସଲଖ ସୁନ୍ଦର ଭେଣ୍ଡିଆ ପୁଅର । ଆମ୍ଭମାନଙ୍କ ଶରୀରର ପ୍ରତ୍ୟେକ କୋଷରେ ୨୩ ଯୋଡ଼ା ବା ୪୬ଟି ଗୁଣସୂତ୍ର (Chromosome) ଥାଏ । ସେଥିମଧ୍ୟରୁ ପୁରୁଷ ବା ସ୍ତ୍ରୀ କୋଷର ୨୨ ଯୋଡ଼ାରେ ଫରକ ବା ଲିଙ୍ଗର ବିଭେଦ ନ ଥାଏ । ଏଗୁଡ଼ିକୁ ଅଟୋଜୋମସ୍ (Autosomes) କହନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ପୁରୁଷମାନଙ୍କର ଏକଯୋଡ଼ା ଗୁଣସୂତ୍ର XY ଥାଏ । ସ୍ତ୍ରୀମାନଙ୍କ ଶରୀର କୋଷରେ ଏକ ଯୋଡ଼ା XX କ୍ରୋମୋଜୋମ୍ ଥାଏ । ଏଗୁଡ଼ିକ ହେଲା ଲିଙ୍ଗୀୟ ଗୁଣସୂତ୍ର । ପ୍ରକୃତରେ ଦୋଷ କାହାର ନୁହେଁ, ପୁଅ ଝିଅ କାହା ହାତରେ ନାହିଁ । ମା'ର ଜରାୟୁରୁ ଯେଉଁ ଡିମ୍ବାଣୁ ବାହାରେ, ତାହା ଏକ ଅର୍ଦ୍ଧକୋଷ । ଏହା ସଦାସର୍ବଦା X କ୍ରୋମୋଜୋମ୍ ବହନ କରିଥାଏ । ବାପର ଶୁକ୍ରାଣୁ ଅର୍ଦ୍ଧକୋଷ, ଏହା ଯେଉଁ କ୍ରୋମୋଜୋମ ବହନ କରେ, ତାହା X ବା Y କ୍ରୋମୋଜୋମ ହୋଇପାରେ । ସହବାସ ପରେ ସେମାନେ ଯେତେବେଳେ ମା'ର ଡିମ୍ବାଣୁବାହୀ ନଳୀରେ ମିଳିତ ହୁଅନ୍ତି, ମା'ର X ଡିମ୍ବାଣୁ ବାପର X ଶୁକ୍ରାଣୁ ବା Y ଶୁକ୍ରାଣୁ ସହିତ ସଂଯୁକ୍ତ ହୁଏ । ଏମାନେ ମୂଳରୁ ଅର୍ଦ୍ଧକୋଷ ଥାନ୍ତି,

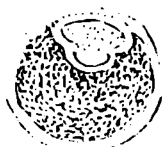
ଏମାନେ ମିଳିତ ହେଲେ X-X ବା X-Y କ୍ରୋମଜୋମ୍ ବିଶିଷ୍ଟ ପୂର୍ଣ୍ଣକୋଷ ହୁଅନ୍ତି । ଏଥିଭିତରୁ ପ୍ରଥମଟି ଝିଅ ଓ ଦ୍ୱିତୀୟଟି ପୁଅ ହୁଏ । କୋଷରେ XY ଲିଙ୍ଗୀୟ ଗୁଣସୂତ୍ର ରହିଲେ ହିଁ ସେ ହୁଏ ପୁଅ ଏବଂ Y ଗୁଣସୂତ୍ରର ଦାତା, ହେଉଛି ସ୍ୱାମୀ ।

ସନ୍ତାନର ଲିଙ୍ଗ ନିର୍ଦ୍ଧାରଣରେ ମା'ର ଭୂମିକା ଦେଖାଯାଏ ନାହିଁ । କାରଣ ସ୍ତ୍ରୀର ଉଭୟ ଲିଙ୍ଗୀୟ ଗୁଣସୂତ୍ର ଯୋଡ଼ି ସମାନ ଅର୍ଥାତ୍ XX । ଏଣୁ ମା' ଯୋଗୁଁ ପୁଅ ବା ଝିଅ ହେବା ଧାରଣା ଭ୍ରମାତ୍ମକ । ଏଥିପାଇଁ ମା'କୁ ତାଡ଼ନା ଦେବା ଅନାବଶ୍ୟକ । ଆସନ୍ତୁ ବୈଜ୍ଞାନିକ ପୃଷ୍ଠଭୂମିରେ ବିଚାର କରିବା । ମାନବ ହୋମିନିଡ୍ ବଂଶ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ । ବୈଜ୍ଞାନିକ ଭାଷାରେ - ହୋମୋ ସେପିଆନ୍ । ଆମେ ବହୁକୋଷୀ, ମେରୁଦଣ୍ଡୀ ତଥା ସ୍ତନ୍ୟପାୟୀ ପ୍ରାଣୀ । ଅସଂଖ୍ୟ କୋଷରେ ଗଠିତ ଆମ ଶରୀର । କୋଷବିଜ୍ଞାନ ଏକ ରହସ୍ୟମୟ ସମୁଦ୍ର । ଏହି ସମୁଦ୍ର ମନ୍ଥନ କରି ବୈଜ୍ଞାନିକମାନେ ଅନେକ ତଥ୍ୟ ସଂଗ୍ରହ କରିଛନ୍ତି । କୋଷଟି ଏକ ବିରାଟ କାରଖାନା । ଏହା ମଧ୍ୟରେ ଆତ୍ମରକ୍ଷା ନିମିତ୍ତ ପ୍ରାଚୀର କାନ୍ଥ, ସମ୍ବାଦ ପରିବାହୀ ଇଞ୍ଜିନ୍, ରୋଷେଇଶାଳା, ବିଜୁଳି ସରବରାହ କେନ୍ଦ୍ର ଭଳି ବ୍ୟବସ୍ଥାମାନ ରହିଥାଏ । ଏହାର ନିୟନ୍ତ୍ରଣକାରୀ କେନ୍ଦ୍ରକୁ ନ୍ୟଷ୍ଟି ବା ନ୍ୟୁକ୍ଲିଆସ୍ କହନ୍ତି । ଏହା ସବୁଠାରୁ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଂଶ । ଏଥିରେ ଥିବା ତରଳ ପଦାର୍ଥକୁ ନ୍ୟଷ୍ଟିରସ (Nucleoplasm) କୁହାଯାଏ । ଏହା ନ୍ୟଷ୍ଟି ଝିଲ୍ଲୀଦ୍ୱାରା ଆବୃତ । ମାନବ କୋଷରେ ନ୍ୟଷ୍ଟି ମଧ୍ୟରେ ୨୩ ଯୋଡ଼ା ବା ୪୬ଟି ଗୁଣସୂତ୍ର ସଂଖ୍ୟା (Chromosome Number) ଜୀବର ଏକ ବିଶେଷତ୍ୱ । ଏହା ପ୍ରତ୍ୟେକ ଜୀବର ସ୍ୱତନ୍ତ୍ରତା ପ୍ରତିପାଦନ କରେ । ବଂଶାନୁଗତିକ ଭାବେ ଗୁଣ ପ୍ରବାହରେ ଗୁଣସୂତ୍ରର ଗୁଣପିଣ୍ଡ ଜିନ୍ ସହାୟକ ହୁଏ । ଜିନ୍‌କୁ ବଂଶଗୁଣର ନିୟାମକ କହନ୍ତି । ଡି.ଏନ୍.ଏ. (Deoxy-Ribo-Nucleic Acid) ଏହାର ରାସାୟନିକ ନାମ ।

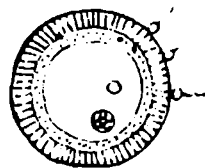
କୋଷ ବିଭାଜନଦ୍ୱାରା ଶରୀର ଆକାର ବୃଦ୍ଧି, କୋଷ ସଂଖ୍ୟା ବୃଦ୍ଧି ତଥା ବଂଶବୃଦ୍ଧି ହୋଇଥାଏ । କିନ୍ତୁ ବଂଶବୃଦ୍ଧିପାଇଁ ଅର୍ଦ୍ଧବିଭାଜନ (ମାଇଓସିସ୍)ର ପ୍ରୟୋଗ ହୁଏ । କେବଳ ଶୁକ୍ର କୋଷ (Testis) ଓ ଡିମ୍ବକୋଷ (Ovary)ରେ ଏହା ଦେଖାଯାଏ ।

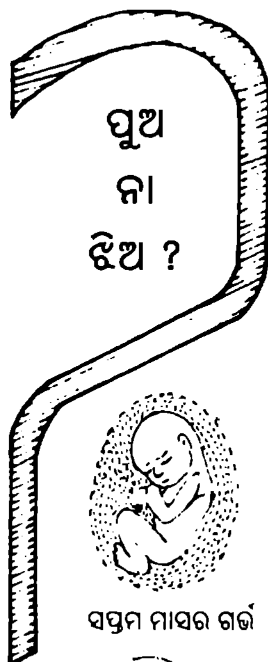
ଅର୍ଦ୍ଧବିଭାଜନରେ ସୃଷ୍ଟ ଅପତ୍ୟକୋଷ (Daughter cell) ର ଗୁଣସୂତ୍ର ସଂଖ୍ୟା ମାତୃକୋଷର ଗୁଣସୂତ୍ର ସଂଖ୍ୟା ସହ ସମାନ ହେବା ପରିବର୍ତ୍ତେ ଅଧା ହୋଇଯାଏ । ଚାରୋଟି ଅପତ୍ୟକୋଷ ସୃଷ୍ଟିପାଇଁ ଲାଗ୍ ଲାଗ୍ ଦୁଇଥର ବିଭାଜନ ହୁଏ । ଅଧାସଂଖ୍ୟକ ଗୁଣସୂତ୍ର ବିଶିଷ୍ଟ ଚାରୋଟି ଅପତ୍ୟ କୋଷ ମିଳେ । ଶୁକ୍ରକୋଷର ଅପତ୍ୟକୋଷରୁ ଶୁକ୍ରାଣୁ ଏବଂ ଡିମ୍ବକୋଷର ଅପତ୍ୟ କୋଷରୁ ଡିମ୍ବାଣୁ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ । ଡିମ୍ବାଣୁ (Ovum) ସହ ଶୁକ୍ରାଣୁର (Sperm) ମିଳନଦ୍ୱାରା ହିଁ ଗୁଣସୂତ୍ର ସଂଖ୍ୟା ମାତୃକୋଷର ଗୁଣସୂତ୍ର ସଂଖ୍ୟା ସହ ସମାନ ହେବ । ତେଣୁ ମିଳନର ଆବଶ୍ୟକତା ଅଛି । ଏହି ମିଳନରୁ ଯୁଗ୍ମଜ (Zygote) ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ । ଏହାର ବୃଦ୍ଧି ଓ ବିକାଶରେ ଭ୍ରୁଣର ଆବିର୍ଭାବ ହୁଏ । ଆମେ ଦେଖିପାରୁ ନ ଥିବା ନଅମାସର ପିଲାଦିନ ମା'ଗର୍ଭରେ କଟିଥାଏ ।

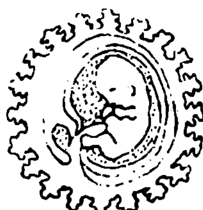

ମା' ପେଟରେ ଡିମ୍ବାଣୁ

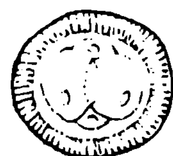

ଚଉଦ ଦିନର ଭ୍ରୂଣ


ଏକୋଇଶ ଦିନର ଭ୍ରୂଣ

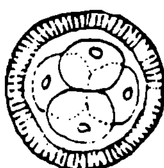

ଡିମ୍ବାଣୁ ସହ ଶୁକ୍ରାଣୁର
ମିଳନ (ଭ୍ରୂଣ)



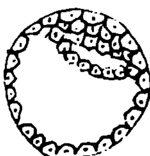


ଦୁଇ ମାସର ଗର୍ଭ


କୋଷ ବିଭାଜନ
(କୋଟିଏରୁ ଦୁଇଟି)


ପଞ୍ଚମ ମାସର ଗର୍ଭ


ଦୁଇରୁ ଚାରି


ସପ୍ତମ ମାସର ଗର୍ଭ


କୋଷର ସଂଖ୍ୟା
ବଢ଼ିଚାଲେ


ନବମ ମାସର
ମୁକ୍ତିକାମୀ ଗର୍ଭ

ଗର୍ଭାଧାନ ଓ ପରବର୍ତ୍ତୀ ବିକାଶ

ମା'ର ଡିମ୍ବବାହୀ ନଳୀରେ ବାପର ଶୁକ୍ରାଣୁ ଓ ମାଆର ଡିମ୍ବାଣୁ ସଂଯୁକ୍ତ ହୋଇ ଏକ ଯୁଗ୍ମଜ ସୃଷ୍ଟି କରନ୍ତି । ଏହାକୁ ମଧ୍ୟ ଆମେ ନିଷିକ୍ତ ଡିମ୍ବାଣୁ କହୁ । ଏହା ଏକ ପୂର୍ଣ୍ଣକୋଷ ହୋଇଥିବାରୁ ଏହା ମା'ର ଜରାୟୁରେ ବଢ଼ି ବଢ଼ି ଚାଲେ । ଏକରୁ ଦୁଇ, ଦୁଇରୁ ଚାରି, ଚାରିରୁ ଆଠ ଏହି ରୀତିରେ କୋଷ ବଢ଼ି ଚାଲେ । ଏହା ମା ଜରାୟୁରେ ୨୮୦ ଦିନ ରହେ । ଏହା ୨୮୦ ଦିନ ଭିତରେ ବିଭିନ୍ନ ସପ୍ତାହରେ କିପରି ବଢ଼ି ବଢ଼ି ଚାଲେ, ତାହା ପୂର୍ବଦର୍ଶିତ ଚିତ୍ରରେ ଦିଆଯାଇଛି । ଏହା ବିଭିନ୍ନ ମାସରେ କେବଳ ବଢ଼ି ବଢ଼ି ଏହାର ମୁଣ୍ଡ, ନାକ, କାନ, ହାଡ଼ ଆଦି ଅଙ୍ଗପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ । ଆରମ୍ଭରୁ ମୁଣ୍ଡଟି ବଡ଼ ହୋଇଥାଏ । ପରେ ପରେ ବଢ଼ି ଏହା ସାଧାରଣ ଆକାରକୁ ଆସେ । ପ୍ରସବ ସମୟ ପାଖାପାଖି ହେଲେ ଏହାର ମୁଣ୍ଡ ପ୍ରସବ ଦ୍ୱାର ପାଖକୁ ମୁହାଁଇଯାଏ । ଏହାର ହାତ, ଗୋଡ଼ କୁଞ୍ଚିହୋଇ ମୁଣ୍ଡ ତଳକୁ ଥାଏ । ଏହା ମୁଣ୍ଡ ଦେଇ ସାଧାରଣତଃ ପ୍ରସବ ହେବା ଦ୍ୱାରଦେଶରେ ବାହାରିଥାଏ । ସନ୍ତାନ ବାହାରିଲେ ଆମେ ଦେଖୁ ପୁଅ କି ଝିଅ ହେଲା ।

ବର୍ତ୍ତମାନର ଯୌତୁକ ପ୍ରଥାରେ ଜର୍ଜରିତ ହୋଇ ବହୁଲୋକ ଝିଅର ଜନ୍ମକୁ ଆଗ୍ରହର ସହିତ ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତି ନାହିଁ । ଝିଅର ବିଭାଘର ନେଇ ସେମାନେ ବିବ୍ରତ ହୋଇପଡ଼ନ୍ତି । ଏଥିରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବାପାଇଁ ବହୁ ଲୋକ ବର୍ତ୍ତମାନ ଦେଖାଦେଇଥିବା ଏକ ନୂତନ କୌଶଳ ଆମ୍ନିଓସେଣ୍ଟେସିସ୍‌ର ସାହାଯ୍ୟ ନେଇ ମା' ପେଟରୁ ଜାଣିପାରୁଛନ୍ତି ମା' ପେଟରେ ପୁଅ ଅଛି କି ଝିଅ ଅଛି । ଅଲଟ୍ରାସାଉଣ୍ଡ ସ୍କେନିଂରୁ ବେଳେବେଳେ ଜଣାପଡ଼େ ପେଟରେ ପୁଅ ନା ଝିଅ ଅଛି । ବହୁ ଅବାଞ୍ଛିତ ପିତାମାତା ଝିଅଥିଲେ ଯୌତୁକ ଦାବିର ଭୟରେ ସନ୍ତାନଟିକୁ ନଷ୍ଟ କରିଦିଅନ୍ତି । ଏହି ପ୍ରଥା ଯଦି ସମସ୍ତେ ଅବଲମ୍ବନ କରନ୍ତି, ତେବେ କେବଳ ପୁଅ ହିଁ ବହୁ ସଂଖ୍ୟାରେ ଜନ୍ମଲାଭ କରିବେ । ଏହାଫଳରେ ସମାଜରେ ପୁଅଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ବଢ଼ିଯିବ । ଝିଅଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା କମିଯିବ । ଫଳରେ ଆମ ସମାଜରେ ଭାରସାମ୍ୟ ବଦଳିଯିବ । ବହୁ ପୁଅ ବିଭା ହେବାପାଇଁ ଝିଅ ପାଇବେନି । ଫଳରେ ସେମାନେ ସମାଜରେ ଯୌନବ୍ୟଭିଚାର କରିଚାଲିବେ । ଏହାଯୋଗୁଁ ଆମେ ସମାଜରେ ଅଶାନ୍ତି ବଢ଼ିଚାଲିବ ।

# ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ସ୍ତନ୍ୟପାନ

**ଡାକ୍ତର ସଚ୍ଚିଦାନନ୍ଦ ଶତପଥୀ**

*ବିଜ୍ଞାନରେ ଅଭୂତପୂର୍ବ ପ୍ରଗତି ସାଧିତ ହୋଇଥିଲେ ମଧ୍ୟ ମା'କ୍ଷୀର ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବାରେ ବିଜ୍ଞାନୀମାନେ ସଫଳକାମ ହୋଇପାରି ନାହାନ୍ତି । ଶିଶୁର ବୃଦ୍ଧି ଏବଂ ବିକାଶରେ ମା'କ୍ଷୀରର ଅବଦାନ ସୁଦୂରପ୍ରସାରୀ ।*

ଘରେ ଶିଶୁଟିଏ ଜନ୍ମ ହେଲେ ପରିବାର ଭିତରେ ଆନନ୍ଦର କଲ୍ଲୋଳ ଖେଳିଯାଏ । ନବଜାତ ଶିଶୁର କୁଆଁ କୁଆଁ କାନ୍ଦ ଶୁଣି ଜଣାଯାଏ, ସତେ ଯେମିତି ଘର ଭିତରେ ଅମୃତର ବାରିଧାରା ପ୍ରବାହିତ ହେଉଛି । ଜନ୍ମହେବା ପରେ ପରେ ଶିଶୁଟିର ପରିଚର୍ଯ୍ୟା ଓ ଲାଳନପାଳନପାଇଁ ପିତାମାତା ତଥା ପରିବାରବର୍ଗ ଖୁବ୍ ତତ୍ପର ହୋଇପଡ଼ନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ବଡ଼ ଦୁଃଖର କଥା, ଆମ ରାଜ୍ୟର ଅଧିକାଂଶ ଲୋକଙ୍କର ଶିଶୁ ପରିଚର୍ଯ୍ୟା ବିଷୟରେ ବିଶେଷ କିଛି ଧାରଣା ନ ଥାଏ । ଫଳରେ ଆବଶ୍ୟକ ପରିଚର୍ଯ୍ୟାର ଅଭାବ ଓ ଲାଳନପାଳନରେ ଅବହେଳା ଯୋଗୁଁ ଅଧିକାଂଶ ଶିଶୁ ଜନ୍ମହେବାର ଏକମାସ ମଧ୍ୟରେ ମୃତ୍ୟୁମୁଖରେ ପଡ଼ନ୍ତି । ଆମ ଓଡ଼ିଶାରେ ଏହି ମୃତ୍ୟୁହାର ସବୁଠାରୁ ଅଧିକ । ଓଡ଼ିଶାରେ ଜନ୍ମ ହେଉଥିବା ପ୍ରତି ୧୦୦୦ ଜଣ ଶିଶୁଙ୍କ ଭିତରୁ ପ୍ରାୟ ୭୩ ଜଣ ଶିଶୁ ସେମାନଙ୍କ ପ୍ରଥମ ଜନ୍ମଦିନ ପାଳନ କରିପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ପୁଣି ସେଥିଭିତରୁ ୧୦୦ରୁ ୪୦ ଜଣ ଶିଶୁ ଜନ୍ମ ହେବାର ମାସକ ଭିତରେ ହିଁ ମୃତ୍ୟୁମୁଖରେ ପଡ଼ିଥାନ୍ତି । ଏହି ମୃତ୍ୟୁର ଅଧିକାଂଶ ଭାଗ ଶିଶୁର ପୁଷ୍ଟିହୀନତା ଯୋଗୁଁ ହିଁ ହୋଇଥାଏ । ଏହି ପୁଷ୍ଟିହୀନତାର କାରଣ ବିଷୟରେ ବିଭିନ୍ନ ପରୀକ୍ଷା ଓ ସର୍ବେକ୍ଷଣରୁ ଜଣାଯାଇଛି ଯେ, ଶିଶୁ ଜନ୍ମହେବା ମାତ୍ରେ ତାକୁ ତା'ର ଜନ୍ମଗତ ଅଧିକାର ସ୍ତନ୍ୟପାନରୁ ବଞ୍ଚିତ କରିବା ହିଁ ଏଥିପାଇଁ ମୁଖ୍ୟତଃ ଦାୟୀ । ସମସ୍ତେ ଜାଣନ୍ତି, ମା' କ୍ଷୀର ଶିଶୁପାଇଁ ଅପରିହାର୍ଯ୍ୟ ଓ ଅମୃତସମ । କିନ୍ତୁ ମା' ଓ ପରିବାରବର୍ଗଙ୍କ ଅଜ୍ଞତା, ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସର ଅଭାବ, ବ୍ୟାବସାୟିକ ଚାପ ତଥା ଡବାକ୍ଷୀର ପ୍ରଚଳନପାଇଁ ଶସ୍ତା ଆକର୍ଷଣୀୟ ବିଜ୍ଞାପନର ପ୍ରଭାବ, ଅନଭିଜ୍ଞ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର୍ମୀଙ୍କ ଭୁଲ ପରାମର୍ଶ, କର୍ମଜୀବୀ ମାଆଙ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଅସୁବିଧା, କେତେକ ସାମାଜିକ ପ୍ରତିବନ୍ଧକ, କୁସଂସ୍କାର ଓ ଅନ୍ଧବିଶ୍ୱାସ ଯୋଗୁଁ ସାଧାରଣତଃ ଶିଶୁକୁ ତା'ର ଜନ୍ମଗତ ଅଧିକାରରୁ ବଞ୍ଚିତ କରାଯାଇଥାଏ । ଯାହାଫଳରେ ଶିଶୁ ମୃତ୍ୟୁହାର ଆଶାତୀତ ଭାବରେ ବଢ଼ିଯାଏ ।

ଏହାକୁ ଦୃଷ୍ଟିରେ ରଖି ଏକ ଅମୃତମୟ ଶିଶୁର ଭବିଷ୍ୟତର ସୁରକ୍ଷାପାଇଁ ଶିଶୁ ଜନ୍ମ ହେବା ମାତ୍ରେ ତା'ପାଇଁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ସ୍ତନ୍ୟପାନ (Exclusive Breast Feeding) ଉପରେ ଜୋର ଦେବା ଏକାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ । ଏଥିପାଇଁ ମା'ପାଇଁ ଉତ୍ତମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟଶିକ୍ଷା, ଉପଦେଶ, ଉତ୍ତମ ପରିବେଶ, ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରଭୃତି ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେବା ସହିତ ସ୍ତନ୍ୟପାନ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ତା' ମନରେ ବସା ବାନ୍ଧିଥିବା ବିଭିନ୍ନ ଅନ୍ଧବିଶ୍ୱାସକୁ ଦୂର କରିବା ନିତାନ୍ତ ପ୍ରୟୋଜନ । ସେହିପରି ଡବାକ୍ଷୀର ଉପରେ ମଧ୍ୟ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ କଟକଣା ଜାରି କରିବା ସର୍ବାଦୌ ଆବଶ୍ୟକ ।



ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ସ୍ତନ୍ୟପାନ

## ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ସ୍ତନ୍ୟପାନ କ'ଣ

ଶିଶୁ ଜନ୍ମ ହେବାଠାରୁ ଚାରିମାସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ତାକୁ ଜଳ କିମ୍ୱା ଅନ୍ୟ କୌଣସି ଖାଦ୍ୟପଦାର୍ଥ ନ ଦେଇ କେବଳ ମା' କ୍ଷୀର ଖାଇବାକୁ ଦେବାର ବ୍ୟବସ୍ଥାକୁ ହିଁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ସ୍ତନ୍ୟପାନ ବୋଲି କୁହାଯାଏ । ଶିଶୁ ଜନ୍ମହେବା ମାତ୍ରେ ଅନେକେ ତାକୁ ଫୁଟାପାଣି,

ମହୁପାଣି, ଗ୍ଲୁକୋଜ୍‌ପାଣି ଆଦି ଖାଇବାକୁ ଦେଇଥାନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ଏପରି କରିବା ଆଦୌ ଉଚିତ ନୁହେଁ । ଆହୁରି କେତେକ ମା'କ୍ଷୀର ସହିତ ମଝିରେ ମଝିରେ ଫୁଟାପାଣି ଦେବାକୁ ଶ୍ରେୟସ୍କର ମଣିଥାନ୍ତି । ଏହି ପଦ୍ଧତି ମଧ୍ୟ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୁଲ । ଯେତେ ଖରା, ଗରମ ବା ପ୍ରତିକୂଳ ପାଗ ହେଉଥିଲେ ମଧ୍ୟ ମା' କ୍ଷୀର ଶିଶୁକୁ ଆବଶ୍ୟକ ପରିମାଣର ଜଳ ଯୋଗାଇ ଦେଇଥାଏ । ତେଣୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ସ୍ତନ୍ୟପାନ ସମୟରେ ଫୁଟାପାଣି ଦେବାର ଆଉ କୌଣସି ଆବଶ୍ୟକତା ରହେ ନାହିଁ । ବରଂ ତାହା ବେଳେବେଳେ ଶିଶୁର କ୍ଷତି କରିବାର ସମ୍ଭାବନା ରହିଥାଏ ।

## ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ସ୍ତନ୍ୟପାନର ଉପକାରିତା

ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ସ୍ତନ୍ୟପାନ ଶିଶୁପାଇଁ ସର୍ବୋତ୍କୃଷ୍ଟ ଆଦର୍ଶ ଖାଦ୍ୟ । ନିଜର ବୃଦ୍ଧି ଓ ବିକାଶପାଇଁ ଶିଶୁ ଯାହା ଯାହା ଆବଶ୍ୟକ କରେ, ତାହା ସବୁ ଏଥିରେ ରହିଥାଏ । ଏହା ଶିଶୁକୁ ଝାଡ଼ାରୋଗ, ପୁଷ୍ଟିହୀନତା ଓ ନିମୋନିଆ ରୋଗରୁ ରକ୍ଷା କରିଥାଏ । ଯେଉଁ ଶିଶୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ସ୍ତନ୍ୟପାନ ନ କରିଥାଏ, ତା'ର ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ ଅଭିବୃଦ୍ଧି ଠିକ୍ ଭାବରେ ହୋଇପାରେ ନାହିଁ । ସେହି ଶିଶୁ ଖୁବ୍ ସହଜରେ ବିଭିନ୍ନ ସଂକ୍ରାମକ ରୋଗରେ ପୀଡ଼ିତ ହୋଇଥାଏ । ପରୀକ୍ଷା କରି ଦେଖାଯାଇଛି ଯେ, ଯେଉଁ ଶିଶୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ସ୍ତନ୍ୟପାନ ନ କରିଥାଏ, ତାହା କରିଥିବା ଶିଶୁଙ୍କଠାରୁ ୧୪ ଗୁଣ ଅଧିକ ସଂଖ୍ୟାରେ ଝାଡ଼ାରୋଗ ଓ ୩.୫ ଗୁଣ ଅଧିକ ସଂଖ୍ୟାରେ ନିମୋନିଆ ରୋଗରେ ମୃତ୍ୟୁବରଣ କରିଥାଏ । ତେଣୁ ସ୍ତନ୍ୟପାନ ଶିଶୁମୃତ୍ୟୁହାରକୁ ବହୁ ପରିମାଣରେ କମାଇ ଦେଇଥାଏ ।

## ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ସ୍ତନ୍ୟପାନ କେତେବେଳେ ଆରମ୍ଭ କରିବା ଉଚିତ ?

କୌଣସି ବିଶେଷ ଅସୁବିଧା ନ ଥିଲେ ଶିଶୁଜନ୍ମ ହେବାର ଅଧଘଣ୍ଟାଏ ଭିତରେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ସ୍ତନ୍ୟପାନ ଆରମ୍ଭ କରିବା ଉଚିତ । ଏଥିପାଇଁ କୌଣସି ସମୟ ସୀମା ରହିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ । ମା' ଯେତେଥର ଇଚ୍ଛା କରିବ ଓ ଶିଶୁ ଯେତେଥର ଆବଶ୍ୟକ କରିବ, ସେତେଥର ତାକୁ କ୍ଷୀର ଖାଇବାକୁ ଦେବା ଆବଶ୍ୟକ । ଶିଶୁ ଯେତେସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କ୍ଷୀର ଚୁଚୁମି ପାରୁଥିବ, ସେ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ତାକୁ ସ୍ତନରେ ଲଗାଇବା ଆବଶ୍ୟକ । ଘଣ୍ଟାକଣ୍ଟା ମିନିଟ୍‌କଣ୍ଟା ହିସାବରେ ଏଥିପାଇଁ ସମୟସୀମା ଧାର୍ଯ୍ୟକରିବା ଆଦୌ ଉଚିତ ନୁହେଁ । ଶିଶୁର ବୟସ ୪ ମାସ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ତାକୁ ଏହିପରି ଭାବରେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରାଇବା ଆବଶ୍ୟକ ।

## କଷ କ୍ଷୀର

ସନ୍ତାନପ୍ରସବ ପରେ ମା'ର ସ୍ତନରୁ ଯେଉଁ ପ୍ରଥମ କ୍ଷୀର ବାହାରେ ତାହାକୁ କଷକ୍ଷୀର (Colostrum) ବୋଲି କୁହାଯାଏ । ଅନେକଙ୍କର ଧାରଣା ଯେ, ଏହି କଷକ୍ଷୀର ଦୂଷିତ ଓ ଶିଶୁର କ୍ଷତି କରିଥାଏ । ତେଣୁ ଅନେକେ ପ୍ରଥମ ଦୁଇତିନିଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବାହାରୁଥିବା

କଷକ୍ଷୀରକୁ ଚିପି ବାହାର କରିଦେଇ ଧାଈମା' ସ୍ତନରୁ ଶିଶୁକୁ କ୍ଷୀର ଖୁଆଇବାକୁ ବସିଥାନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ଏପରି କରିବା ଖୁବ୍ ବିପଜ୍ଜନକ । କଷକ୍ଷୀର ହିଁ ଶିଶୁପାଇଁ ଅମୃତ । ଏହା ଦେଖିବାକୁ କଷାଳିଆ ବା ଈଷତ୍ ହଳଦିଆ । ଖାଦ୍ୟଗୁଣ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଏହା ସର୍ବୋତ୍କୃଷ୍ଟ । ଏଥିରେ ପୁଷ୍ଟିସାର, ଧାତୁସାର, ଭିଟାମିନ୍-ଏ, ଇ, ବି-୧୨ ଓ ଜୀବନ୍ତ କୋଷସବୁ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ରହିଥାଏ । ସ୍ନେହସାର ଓ ଶ୍ୱେତସାର ଖୁବ୍ କମ୍ ପରିମାଣରେ ଥାଏ । ତେଣୁ ସହଜରେ ହଜମ ହୋଇଯାଏ । ଇମ୍ୟୁନୋଗ୍ଲୋବୁଲିନ୍ ପରି ମାତୃ ଆଣ୍ଟିବଡିର ପରିମାଣ ଏଥିରେ ଖୁବ୍ ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ରହିଥାଏ । ଏହା ଶିଶୁକୁ ରୋଗସଂକ୍ରମଣରୁ ରକ୍ଷା କରିଥାଏ । ଶିଶୁକୁ ଯଥେଷ୍ଟ ପରିମାଣର କଷକ୍ଷୀର ଖୁଆଇବା ହିଁ ହେଉଛି ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ସ୍ତନ୍ୟପାନର ପ୍ରକୃତ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ । କୌଣସି ଶିଶୁକୁ କଷକ୍ଷୀର ନ ଦେବା ହେଉଛି ଶିଶୁହତ୍ୟା ସହିତ ସମାନ ।

## ଶିଶୁପାଇଁ ସ୍ତନରେ କ୍ଷୀରର ପରିମାଣ

ଅନେକ ମା'ଙ୍କର ଏକ ଭ୍ରମଧାରଣା ରହିଥାଏ ଯେ, ସେମାନଙ୍କ କ୍ଷୀର ଶିଶୁପାଇଁ ଯଥେଷ୍ଟ ହେଉ ନାହିଁ । ପ୍ରକୃତି ଶିଶୁର ଆହାରପାଇଁ ମା'ଠାରେ ଯେଉଁ ସ୍ତନର ସୃଷ୍ଟି କରିଛି, ତାହା ଶିଶୁ ଆବଶ୍ୟକ କରୁଥିବା ଯେ କୌଣସି ପରିମାଣର କ୍ଷୀର ଯୋଗାଇ ଦେବାପାଇଁ ସମର୍ଥ ହୋଇଥାଏ । ତେଣୁ ଏଥିପାଇଁ ମନରେ କୌଣସି ଦ୍ୱିଧା ରଖିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ । ପରୀକ୍ଷା କରି ଦେଖାଯାଇଛି ଯେ, ଜଣେ ପ୍ରସୂତିର ଦୁଇଟିଯାକ ସ୍ତନରୁ ଦିନକ ଭିତରେ ପ୍ରାୟ ଅଧ ଲିଟର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କ୍ଷୀର ବାହାରିଥାଏ । ଜଣେ ଶିଶୁପାଇଁ ଏହି ପରିମାଣ ଯଥେଷ୍ଟ ହୋଇଥାଏ । ଶିଶୁ ଅଧିକ ଖାଇଲେ ଏହି ପରିମାଣ ମଧ୍ୟ ବଢ଼ି ଯାଇଥାଏ । ଶିଶୁ କ୍ଷୀର ଖାଇବାର ପ୍ରଥମ ୨ ମିନିଟ୍ ଭିତରେ ସ୍ତନରୁ ୫୦% କ୍ଷୀର ଶେଷ ହୋଇଯାଏ । ୪ ମିନିଟ୍ ବେଳକୁ ୮୦%ରୁ ୯୦% କ୍ଷୀର ଶେଷ ହୋଇଯାଏ । ସାଧାରଣତଃ ୧୩ରୁ ୨୦ ମିନିଟ୍ ଭିତରେ ସ୍ତନରୁ କ୍ଷୀର ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଶେଷ ହୋଇଯାଏ । ଶିଶୁକୁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ସ୍ତନକୁ ୨୦ ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଖାଇବାକୁ ଦେବା ଆବଶ୍ୟକ । ଥରେ ଶିଶୁର ପେଟ ପୂରିଯିବା ସମୟଠାରୁ ପୁଣି ଥରେ ଭୋକିଲା ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଯେତିକି ସମୟ ଲାଗେ, ତାହା ଭିତରେ ମା'ର ସ୍ତନ ପୁଣି କ୍ଷୀରରେ ଭରପୂର ହୋଇଯାଏ ।

## ମା' କ୍ଷୀର ଶିଶୁପାଇଁ ସର୍ବୋତ୍କୃଷ୍ଟ କାହିଁକି ?

ସମସ୍ତେ ଜାଣନ୍ତି, ମା' କ୍ଷୀର ଶିଶୁପାଇଁ ସର୍ବୋତ୍କୃଷ୍ଟ । କାରଣ ଶିଶୁର ବୃଦ୍ଧି ଓ ବିକାଶପାଇଁ ଯେଉଁ ସବୁ ଉପାଦାନ ଆବଶ୍ୟକ, ସେ ସମସ୍ତ ଏଥିରେ ରହିଥାଏ । ଏହା ଶିଶୁ ପାଟିକୁ ସୁହାଇବା ଭଳି ଉପଯୁକ୍ତ ଉଷ୍ମତା ବହନ କରିଥାଏ । ଏଥିରେ କୌଣସି ରୋଗଜୀବାଣୁ ନ ଥାନ୍ତି । ସ୍ତନର ଯେଉଁ ଅଂଶରେ ଏହା ରହିଥାଏ, ସେହି ଅଂଶଠାରୁ ବଳି ଉତ୍ତମ ବିଶୋଧିତ ପାତ୍ର ପୃଥିବୀର ଆଉ କେଉଁଠି ମିଳେ ନାହିଁ । ଏହା ଅପରିଷ୍କୃତ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ନ ଥାଏ । ପୁଣି ଏହି କ୍ଷୀର ସବୁଠାରୁ ଶସ୍ତା । କିଛିଦିନ ତଳେ କରାଯାଇଥିବା

ହିସାବ ଅନୁଯାୟୀ ଯେଉଁ ସବୁ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଲେ ଏକ ଲିଟର କ୍ଷୀର ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇପାରିବ, ତା'ର ବଜାର ମୂଲ୍ୟ ହେଲା - ମା' କ୍ଷୀରପାଇଁ ୩ ଟଙ୍କା ୩୦ ପଇସା, ଗାଈକ୍ଷୀରପାଇଁ ୨୪ ଟଙ୍କା ଓ କୃତ୍ରିମ ଡବାକ୍ଷୀରପାଇଁ ୨୦୦ ଟଙ୍କା । ଏ ସବୁ ବ୍ୟତୀତ ଏହାଦ୍ୱାରା ଶିଶୁ ତା'ର ମା' ସହିତ ଏକ ମମତାର ବନ୍ଧନରେ ବାନ୍ଧି ହୋଇଯାଏ ।

## ସ୍ତନ୍ୟପାନଦ୍ୱାରା ମା'ର ଲାଭ

ସ୍ତନ୍ୟପାନଦ୍ୱାରା କେବଳ ଯେ ଶିଶୁର ଲାଭହୁଏ, ତାହା ନୁହେଁ । ମା' ମଧ୍ୟ ଏହାଦ୍ୱାରା ବହୁପରିମାଣରେ ଉପକୃତ ହୋଇଥାଏ । ଏହାଦ୍ୱାରା ମା' ଶିଶୁ ସହିତ ଏକ ମମତାଭରା ଆତ୍ମିକ ବନ୍ଧନରେ ବାନ୍ଧି ହୋଇଯାଏ । ଏହାଦ୍ୱାରା ନାରୀଜନ୍ମର ପରିପୂର୍ଣ୍ଣତା ପ୍ରାପ୍ତି ହୋଇଥାଏ । ଏହାର ପ୍ରଭାବରେ ମା' ଦେହର ମେଦ ବା ଚର୍ବି ହ୍ରାସ ହୋଇଯାଏ ଓ ଶରୀର ଗଠନ ସୁନ୍ଦର ତଥା ସୁଠାମ ହୁଏ । ଏହା ସାମୟିକ ଜନ୍ମନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା ସହିତ ସ୍ତନ କର୍କଟ ରୋଗରୁ ରକ୍ଷା କରିଥାଏ ।

## ମା' କ୍ଷୀରରେ କ'ଣ ଥାଏ ?

ମା' କ୍ଷୀରର ମୁଖ୍ୟ ଅଂଶ ହେଲା ଜଳ । ତା'ଛଡ଼ା ଏଥିରେ କେଜିନ୍ ଆଲ୍‌ବୁମିନ୍, ଗ୍ଲୋବୁଲିନ୍ ପରି ପୁଷ୍ଟିସାର, ଲାକ୍‌ଟୋଜ୍ ପରି ଶ୍ୱେତସାର ସହିତ କ୍ୟାଲସିୟମ, ଫସଫରସ୍, ମ୍ୟାଗ୍‌ନେସିୟମ ପରି ଧାତୁସାର ଏବଂ ସ୍ନେହସାର ରହିଥାଏ । ତା' ଛଡ଼ା ଭିଟାମିନ ଏ, ଇ, ସି, ଡି, କେ ଓ ବିଭିନ୍ନପ୍ରକାର ପ୍ରତିରୋଧ ଶକ୍ତି ତଥା ମାତୃ ଆଣ୍ଟିବଡି ରହିଥାଏ । ଏସବୁ ବ୍ୟତୀତ ଏଥିରେ ଏକପ୍ରକାର ଶାରୀରିକ ଅଭିବୃଦ୍ଧି ଉପାଦାନ (Epidermal Growth Factor) ରହିଥାଏ, ଯାହା କି ଶିଶୁର ବୃଦ୍ଧି ଓ ବିକାଶରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । କ୍ଷୀରରେ ଲୌହ ଏବଂ ଭିଟାମିନ୍ 'ସି'ର ପରିମାଣ ଯଥେଷ୍ଟ କମ୍ ।

## ମା'ର କର୍ତ୍ତବ୍ୟ

ମା' କ୍ଷୀର ଶିଶୁପାଇଁ ଅପରିହାର୍ଯ୍ୟ - ଏକଥା ଜାଣି ସୁଦ୍ଧା ଅନେକ ମା' ଏହା ଉପରେ ବିଶେଷ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦିଅନ୍ତି ନାହିଁ ଓ ଖାମଖିଆଲି ଭାବରେ ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରାଇଥାନ୍ତି । ଏହାଦ୍ୱାରା ଲାଭ ପରିବର୍ତ୍ତେ କ୍ଷତି ହିଁ ହୋଇଥାଏ । ତେଣୁ ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରାଉଥିବା ସମୟରେ ମା' ମଧ୍ୟ କେତେକ ବିଷୟରେ ସଚେତନ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ । ସ୍ତନ୍ୟପାନ ସମୟରେ ମନରେ କୌଣସି ଭୟ, ଉଦ୍‌ବେଗ, ଗ୍ଲାନି ବା ଆଶଙ୍କା ରଖିବା ଅନାବଶ୍ୟକ । ଶିଶୁକୁ ଧୀର ସ୍ଥିର ଓ ଅଚଞ୍ଚଳ ରଖି ସ୍ତନ୍ୟପାନକୁ ମନଭରି ଉପଭୋଗ କରିବା ଦରକାର । ନିଜେ ଆରାମରେ ବସି ଓ ଶିଶୁକୁ ଆରାମରେ କୋଳରେ ଧରି ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରାଇଲେ ଏହା ଉଭୟଙ୍କପାଇଁ ତୃପ୍ତିକର ହୋଇଥାଏ । ନିଜେ ଇଚ୍ଛା କରିବା ମାତ୍ରେ ଓ ଶିଶୁ ଆବଶ୍ୟକ କରିବାମାତ୍ରେ ତାହାକୁ ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରାଇବା ଉଚିତ ।

ସ୍ତନ୍ୟପାନ ସଫଳ ହୋଇଥିଲେ ମା' ପରମ ତୃପ୍ତି ଲାଭ କରିଥାଏ । ସେହିପରି ଶିଶୁଠାରେ ମଧ୍ୟ ଏହି ତୃପ୍ତିର ଝଲକ ସ୍ୱଷ୍ଟ ବାରି ହୋଇଯାଏ । ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରି ଶିଶୁ ସନ୍ତୁଷ୍ଟ ହୋଇଥିଲେ ତା'ର ହାତମୁଠା ଖୋଲିଯାଏ, ମୁହଁରେ କ୍ଷୀଣ ହସ ଦେଖାଯାଏ । ସେ ମୁହଁ ବୁଲାଇନିଏ ଓ ବେକକୁ ପଛପଟକୁ ଭାଙ୍ଗି ଦେଇ ନିଦରେ ଶୋଇପଡ଼େ ।

ସ୍ତନ୍ୟପାନ ବିଷୟରେ ଯେତେ କହିଲେ ବି ତାହା ଶେଷ ହେବ ନାହିଁ । ତେବେ ମୋଟଉପରେ ଗୋଟିଏ କଥା ମନେ ରଖିବା ଉଚିତ ଯେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ସ୍ତନ୍ୟପାନ ଓ କଷକ୍ଷୀର ଶିଶୁପାଇଁ ରକ୍ଷାକବଚ ଭଳି କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ତେଣୁ କୌଣସି ପରିସ୍ଥିତିରେ ମଧ୍ୟ ଶିଶୁକୁ ଏଥିରୁ ବଞ୍ଚିତ କରିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ ।

ଜନମିଲେ ନବ ଶିଶୁରତନ,
କଷକ୍ଷୀର ତାକୁ ଦିଅ ବହନ ।
ଯେଉଁ ଶିଶୁ କରିଥାଏ ପୂର୍ଣ୍ଣ ସ୍ତନ୍ୟପାନ,
ବୁଦ୍ଧି ବଳେ ନ ହୁଅନ୍ତି କେହି ତା' ସମାନ ।

# ନବଜାତ ଶିଶୁର ଯତ୍ନ

**ଡାକ୍ତର ସଚ୍ଚିଦାନନ୍ଦ ଶତପଥୀ**

*ନବଜାତ ଶିଶୁପାଇଁ ତା'ର ପରିବେଶ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ନୂଆ । ଏହି ନୂତନ ପରିବେଶ ସହ ତାକୁ ମଣେଇନେବା ଏକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଦାୟିତ୍ୱ ।*

ଅଧିକାଂଶ ଶିଶୁ ଜନ୍ମ ହେବାବେଳେ ସାଧାରଣତଃ ସୁସ୍ଥ ଓ ସ୍ୱାଭାବିକ ହୋଇ ଜନ୍ମ ହୋଇଥାନ୍ତି ଏବଂ ବିଶେଷ କିଛି ଚିକିତ୍ସା ଆବଶ୍ୟକ କରନ୍ତି ନାହିଁ । କେବଳ ସାମାନ୍ୟ କେତେକ ସାଧାରଣ ଯତ୍ନ ଓ ପରିଚର୍ଯ୍ୟା ସେମାନଙ୍କପାଇଁ ଯଥେଷ୍ଟ ହୋଇଥାଏ । ଘରେ କିମ୍ବା ଯେକୌଣସି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଅନୁଷ୍ଠାନରେ ଜନ୍ମ ହୋଇଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଶିଶୁର ମା' କିମ୍ବା ଜଣେ ତାଲିମପ୍ରାପ୍ତ ଧାଈ ଏହି ପରିଚର୍ଯ୍ୟା ଯୋଗାଇଦେବାପାଇଁ ସମର୍ଥ ହୋଇଥାଏ । ତେବେ ନବଜାତ ଶିଶୁର ପରିଚର୍ଯ୍ୟା ସମୟରେ ଗୋଟିଏ କଥା ମନେ ରଖିବା ଉଚିତ ଯେ ଶିଶୁଟିଏ



ନବଜାତ ଶିଶୁର ଯତ୍ନ

ଜନ୍ମ ହେବା ମାତ୍ରେ ହିଁ ଦେଖିବା, ଶୁଣିବା ଓ କିଛି ଅନୁଭବ କରିବାର ଶକ୍ତି ହାସଲ କରି ସାରିଥାଏ । ତେଣୁ ତା'ର ପରିଚର୍ଯ୍ୟା ସମୟରେ ଯେତେଦୂର ସମ୍ଭବ କୋମଳ ଏବଂ ସମ୍ବେଦନଶୀଳ ହେବା ନିହାତି ଜରୁରୀ ।

ଏକ ନବଜାତ ଶିଶୁର ଉତ୍ତମ ପରିଚର୍ଯ୍ୟାପାଇଁ ପ୍ରସବ ପୂର୍ବରୁ ହିଁ ଆବଶ୍ୟକ ପଦକ୍ଷେପ ଗ୍ରହଣ କରିବା ପ୍ରୟୋଜନ ହୋଇଥାଏ । ଶିଶୁ ଯଦି ଡାକ୍ତରଖାନାରେ ଜନ୍ମହେବାର ଥାଏ, କାହାରି କିଛି ଚିନ୍ତା କରିବାର କାରଣ ନ ଥାଏ । କିନ୍ତୁ ନିଜ ଘରେ କିମ୍ବା କୌଣସି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉପକେନ୍ଦ୍ରରେ ଜନ୍ମ ହେବାର ଥିଲେ ସାଧାରଣତଃ ନିମ୍ନଲିଖିତ ପ୍ରସ୍ତୁତି ସବୁ ଦରକାର ହୋଇଥାଏ ।

୧. ପ୍ରଥମେ ଏକ ଉଷ୍ମ ପ୍ରକୋଷ୍ଠ, ଯେଉଁଠିକୁ ଉତ୍ତମ ରୂପେ ବାୟୁ ଚଳାଚଳ କରୁଥିବ ଓ ତାହା ଅନ୍ଧାରୁଆ ହୋଇ ନ ଥିବ ।
୨. ଗୋଟିଏ ଦୁଇଟି ପରିଷ୍କାର ଉଷ୍ମ ତଉଲିଆ ଓ ଶିଶୁକୁ ଘୋଡ଼ାଇଦେବାପାଇଁ ଏକ ଛୋଟ ପରିଷ୍କାର କମ୍ବଳ ।
୩. ଲାହି କାଟିବାପାଇଁ ଏକ ନୂଆ ବ୍ଲେଡ୍ ଓ ଏକ ବିଶୋଧିତ ସୂତା ରିଲ୍ ।
୪. ହାତଧୋଇବାପାଇଁ ଗୋଟିଏ ଚଉଡ଼ା ମୁହଁ ପାତ୍ରରେ ଗରମ ପାଣି ଓ ସାବୁନ ।
୫. ମା'ପାଇଁ ଏକ ପରିଷ୍କାର ବିଛଣା ଓ କେତେଖଣ୍ଡ ପରିଷ୍କାର ଲୁଗା ।

ପ୍ରସବ ପରେ କୁଆଁ କୁଆଁ ରାବ କରି ଯେତେବେଳେ ଶିଶୁଟିଏ ଜନ୍ମ ହୋଇପଡ଼େ, ସମସ୍ତଙ୍କ ମନରେ ଆନନ୍ଦର ଲହରୀ ଖେଳିଯାଏ । ଠିକ୍ ସେହି ସମୟରୁ ହିଁ ଶିଶୁପାଇଁ ସ୍ୱାଭାବିକ ପରିଚର୍ଯ୍ୟାର ସମୟ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଯାଏ । ଏହି ସମୟରେ ଠିକ୍‌ଭାବରେ ଯତ୍ନ ନ ନେଲେ ଏକ ଅମୃତମୟ ଶିଶୁ ହୁଏତ ଅକାଳରେ ଆଖି ବୁଜିଦେଇପାରେ । ତେଣୁ ନିଜେ ମା' ହେଉ ବା କେହି ତାଲିମ୍‌ପ୍ରାପ୍ତ ଧାଈ ହେଉ, ଏଥିପ୍ରତି ଯଥେଷ୍ଟ ସମ୍ବେଦନଶୀଳ ଓ ସାବଧାନ ହେବା ଏକାନ୍ତ ପ୍ରୟୋଜନ ।

ଏକ ନବଜାତ ଶିଶୁର ଉତ୍ତମ ପରିଚର୍ଯ୍ୟାପାଇଁ ସାଧାରଣତଃ ଚାରିଟି ଦିଗ ଉପରେ ବିଶେଷ ଭାବରେ ଧ୍ୟାନ ଦେବାକୁ ହୋଇଥାଏ । ସେଗୁଡ଼ିକ ହେଲା -

୧. ଶିଶୁର ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ଠିକ୍ ଭାବରେ ଚାଲୁଛି କି ନା ଲକ୍ଷ୍ୟ କରିବା ।
୨. ଶିଶୁକୁ ଯଥାସମ୍ଭବ ଉଷ୍ମ ରଖିବା ।
୩. ଶିଶୁର ଲାହି କାଟିବାରେ ଯତ୍ନଶୀଳ ହେବା ।
୪. ଯେତେ ଶୀଘ୍ର ସମ୍ଭବ ସ୍ତନ୍ୟପାନ ଆରମ୍ଭ କରିବା ।

## ଶିଶୁର ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା

ଯଦି ସ୍ୱାଭାବିକ ପ୍ରସବ ହୋଇଥାଏ ଓ ଗର୍ଭାଶୟରୁ ନିର୍ଗତ ହୋଇଥିବା ଜଳୀୟ ପଦାର୍ଥ ପରିଷ୍କାର ହୋଇଥାଏ, ତା'ହେଲେ ଜନ୍ମ ପରେ ଶିଶୁର ମୁହଁ, ପାଟି ତଣ୍ଟିଆଦିକୁ ଶୋଷକ ଯନ୍ତ୍ରରେ ପରିଷ୍କାର କରିବା ପ୍ରାୟ ଦରକାର ହୁଏ ନାହିଁ । ତେବେ ଜନ୍ମ ହେବା ପରେ ଶିଶୁର ଦେହକୁ ଏକ ପରିଷ୍କାର, ଉଷ୍ମ ଓ ନରମ ତଉଲିଆରେ ଭଲଭାବରେ ପୋଛି ସଫା କରି ଦେବାକୁ ହୋଇଥାଏ । ଯଦି ଶିଶୁର ମୁହଁ, ପାଟି, ନାକ ତଥା ତଣ୍ଟିରେ ଲାଳ ଓ ଜଳୀୟ ଅଂଶ ଲାଗିରହିଥାଏ, ତେବେ ତାକୁ ଭଲଭାବରେ ପୋଛି ଏକ ରବର ନଳୀ ବା ଶୋଷକଯନ୍ତ୍ର ସାହାଯ୍ୟରେ ଶୋଷି ଦେବା ଉଚିତ । ତା'ହେଲେ ଶିଶୁର ଶ୍ୱାସପଥ ପରିଷ୍କାର ହୋଇଯାଏ । ସେତିକିବେଳେ ଭଲଭାବରେ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରି ଦେଖିବା ଦରକାର ଯେ, ଶିଶୁର ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ସ୍ୱାଭାବିକ ହେଉଛି କି ନା । ଏଥିପାଇଁ ଚାରିଟି ବିଷୟ ପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ଦେବାକୁ ହୋଇଥାଏ । ଯଥା -

୧. ଯଦି ଶିଶୁ ଠିକ୍ ଭାବରେ କୁଆଁ କୁଆଁହୋଇ କାନ୍ଦୁଥାଏ, ତା'ର ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ସ୍ୱାଭାବିକ ଅଛି ବୋଲି ବୁଝିବାକୁ ହୋଇଥାଏ । ଏହି କ୍ଷେତ୍ରରେ କାହାରି କିଛି କରିବାର ଆବଶ୍ୟକତା ନ ଥାଏ ।

୨. ଯଦି ଶିଶୁ କାନ୍ଦୁ ନ ଥାଏ, କିନ୍ତୁ ତା'ର ଛାତି ଠିକ୍ ଭାବରେ ଅର୍ଥାତ୍ ମିନିଟ୍‌କୁ ୪୦ରୁ ୬୦ଥର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଚାଳିତ ହେଉଥାଏ ସେ କ୍ଷେତ୍ରରେ ମଧ୍ୟ ତା'ର ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ସ୍ୱାଭାବିକ ଅଛି ବୋଲି ବୁଝିବାକୁ ହୋଇଥାଏ । ଏଥିପାଇଁ ବିଶେଷ କିଛି କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ପଡ଼େ ନାହିଁ । ସମୟକ୍ରମେ ଶିଶୁ ସ୍ୱାଭାବିକ ଭାବରେ କାନ୍ଦିଥାଏ ।

୩. ଯଦି ଶିଶୁ କାନ୍ଦୁ ନ ଥାଏ କିମ୍ବା ତା'ର ଛାତି ଠିକ୍‌ଭାବରେ ଚାଳିତ ନ ହୋଇ ଅନିୟମିତ ଭାବରେ ଚାଳିତ ହେଉଥାଏ (ଅର୍ଥାତ୍ ମିନିଟ୍‌କୁ ୮-୧୦ ଥର କିମ୍ବା ଦୁଇତିନି ମିନିଟ୍‌ରେ ଥରେ), କିମ୍ବା ସେ ଆଦୌ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ସଂପାଦନ କରିପାରୁ ନ ଥାଏ, ଏହି କ୍ଷେତ୍ରରେ ତତ୍‌କ୍ଷଣାତ୍ କୃତ୍ରିମ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇଥାଏ ।

୪. ଯଦି ଶିଶୁ ମୃତ ହୋଇ ଜନ୍ମ ହୋଇଥାଏ, ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ସହିତ ତା'ର ହୃତ୍‌ସ୍ପନ୍ଦନ ମଧ୍ୟ ଅନୁଭବ କରିହୁଏ ନାହିଁ, ସେ କ୍ଷେତ୍ରରେ କାହାରି କିଛି କରିବାର ନ ଥାଏ ।

## କୃତ୍ରିମ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା

ଶିଶୁପାଇଁ କୃତ୍ରିମ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ଖୁବ୍ ସାବଧାନତାର ସହିତ ସଂପାଦନ କରିବାକୁ ହୋଇଥାଏ । ମୁହଁକୁ ମୁହଁ ଲଗାଇ କୃତ୍ରିମ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ସଂପାଦନ କରିବା ହେଉଛି ଶିଶୁପାଇଁ ଉତ୍ତମ ପଦ୍ଧତି । ଏହା ବ୍ୟତୀତ ଏଥିପାଇଁ ମିଳୁଥିବା ଏକ ବିଶେଷ ଧରଣର ମୁଖା ଓ ଥଳି ମଧ୍ୟ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇ ପାରେ । ଏଥିପାଇଁ ଅବଶ୍ୟ ବିଶେଷ ତାଲିମ ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇଥାଏ । ପାଖରେ ଅମ୍ଳଜାନ ସିଲିଣ୍ଡର ମିଳୁଥିଲେ ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟା ଆହୁରି ସହଜ ହୋଇଥାଏ ।

## ଶିଶୁପାଇଁ ଉଷ୍ମତା

ଜଣେ ନବଜାତ ଶିଶୁର ଦେହର ତାପମାତ୍ରା ଜନ୍ମ ହେବାର ମାତ୍ର କେତେ ସେକେଣ୍ଡ ଭିତରେ ସାଧାରଣତଃ କମିଯାଇଥାଏ । ଏହା ଏକ ସ୍ୱାଭାବିକ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଓ ଶିଶୁର ସଫଳ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ଆରମ୍ଭ ହେବାରେ ଏହା ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । କିନ୍ତୁ ଯଦି ତାପମାତ୍ରା ଲଗାତର ଭାବରେ କମି କମି ଯାଏ, ଶିଶୁପାଇଁ ତାହା କ୍ଷତିକାରକ ହୋଇଥାଏ । ଏହି ତାପମାତ୍ରା ୩୬.୮°Cରୁ କମିଗଲେ ଶିଶୁ ନିମ୍ନ ତାପମାତ୍ରାଜନିତ ସଂକଟ (Hypothermia) ଭୋଗିବାର ସମ୍ଭାବନା ରହିଥାଏ । ଏଥିପାଇଁ ଶିଶୁ ଦେହକୁ ସର୍ବଦା ଉଷ୍ମ ରଖିବା ଆବଶ୍ୟକ । ତେଣୁ ଶିଶୁ ଜନ୍ମ ହେବା ପରେ ପରେ ତା' ଦେହକୁ ସଫା ତଉଲିଆରେ ପୋଛିଦେଇ ତା'ପରେ ଆଉ ଏକ ଉଷ୍ମ ସଫା ତଉଲିଆରେ ଘୋଡ଼ାଇ ରଖିବା ଉଚିତ । ତା'ପରେ ଶିଶୁକୁ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ମା' ସହିତ ଦେହକୁ ଦେହ ଲଗାଇ ରଖିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଶୋଇବା ଅବସ୍ଥାରେ ମା' ମଧ୍ୟ ଶିଶୁକୁ ତା'ର ଦୁଇ ସ୍ତନ ମଝିରେ ଜାକି ରଖିବା ଦରକାର, ଯେଉଁଠାରେ କି ଶିଶୁ ଆବଶ୍ୟକ ଉଷ୍ମତା ପାଇଥାଏ । ସେହି ଅବସ୍ଥାରେ ବି ଶିଶୁକୁ ଉଷ୍ମ ତଉଲିଆରେ ଘୋଡ଼ାଇ ରଖିବା ଦରକାର । ଏହାଦ୍ୱାରା ଶିଶୁର ସାଧାରଣତଃ ଦୁଇଟି ଲାଭ ହୋଇଥାଏ । ଏକେତ ସେ ଆବଶ୍ୟକ ଉଷ୍ମତା ପାଇଥାଏ । ତା'ଛଡ଼ା ମା' ଓ ଶିଶୁ ମଧ୍ୟରେ ଏକ ମାନସିକ ତଥା ଆତ୍ମିକ ବନ୍ଧନ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ । ଯଦି ମା' ଠାରୁ ଶିଶୁକୁ ଅଲଗା ରଖିବା ଆବଶ୍ୟକ ହେଉଥାଏ, ତେବେ ତାକୁ ଉଷ୍ମ ନିଶ୍ୱାସଦ୍ୱାରା ଆବୃତ କରି ରଖିବା ଦରକାର । କାରଣ ଥରେ ନିମ୍ନ ତାପମାତ୍ରାଜନିତ ସଂକଟ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଗଲେ ଶିଶୁକୁ ବଞ୍ଚାଇବା ମୁସ୍କିଲ ହୋଇପଡ଼େ । ଗାଁ ଗହଳରେ ଅନେକ ସ୍ତ୍ରୀଲୋକ ଶିଶୁକୁ ନିଆଁଧାସରେ ସେକିବାର ପ୍ରଥା ପ୍ରଚଳିତ ରହିଛି । ଶିଶୁକୁ ଠିକ୍‌ଭାବରେ ଘୋଡ଼ାଇ ରଖିଲେ ପ୍ରକୃତରେ ଏହାର କୌଣସି ଆବଶ୍ୟକତା ନାହିଁ ।

ଅନେକ ସମୟରେ ଜନ୍ମ ପରେ ପରେ ଶିଶୁକୁ ଗାଧୋଇ ଦେବାପାଇଁ ସମସ୍ତେ ତତ୍ପର ହୋଇପଡ଼ିଥାନ୍ତି । ତେବେ ସାଧାରଣତଃ ଜନ୍ମର ଦ୍ୱିତୀୟ ଦିନରେ ହିଁ ଶିଶୁକୁ ଗାଧୋଇଦେବା ଆବଶ୍ୟକ । ଯଦି ଶିଶୁ ଦେହକୁ ପରିଷ୍କାର କରିବାପାଇଁ ଜନ୍ମର ପ୍ରଥମ ଦିନ ଗାଧୋଇ ଦେବାପାଇଁ ମା' ନିହାତି ଇଛା କରୁଥାଏ, ତେବେ ଶିଶୁ ଦେହର ତାପମାତ୍ରା ସ୍ୱାଭାବିକ ହେବା ପରେ ହିଁ ଗାଧୋଇଦେବା ଆବଶ୍ୟକ । ଏଥିପାଇଁ ଶିଶୁକୁ କୋଳରେ ଧରି ତା'ର ପୋଷାକ ଖୋଲି ଉଷୁମ ପାଣିରେ ଗାଧୋଇଦେବା ବା ପୋଛିଦେବା ଦରକାର । ଗାଧୋଇବା ପରେ ପରେ ଶିଶୁର ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଦେହକୁ ଶୁଖିଲା ପରିଷ୍କାର ତଉଲିଆରେ ପୋଛି ପୋଷାକ ପିନ୍ଧାଇ ପୁଣି ଉଷ୍ମ କମ୍ବଳ ଘୋଡ଼ାଇ ଦେବା ଉଚିତ । ନବଜାତ ଶିଶୁକୁ ଗାଧୋଇ ଦେବା ବେଳେ ଶିଶୁପାଇଁ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ ତୈଳ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇପାରେ, କିନ୍ତୁ କୌଣସି ସାବୁନ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ । ଯେତେଦୂର ସମ୍ଭବ ମା' ଶିଶୁକୁ କୋଳରେ ଧରି ଗେହ୍ଲା କରିବା ଆବଶ୍ୟକ । କିନ୍ତୁ ଅନ୍ୟକୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତି ଶିଶୁକୁ ଅଧିକ ସମୟ ଧରି ଗେହ୍ଲା କରିବା ବା ମୁହଁରେ ଚୁମା ଦେବା ଉଚିତ ନୁହେଁ । ଏହାଦ୍ୱାରା ସଂକ୍ରମଣର ଭୟ ରହିଥାଏ ।

## ଶିଶୁର ଲାହି କାଟିବାରେ ସାବଧାନତା

ଜନ୍ମହେବା ପରେ ପରେ ଶିଶୁର ଲାହି କାଟିବାପାଇଁ ତରତର ହେବାରେ କୌଣସି ଯଥାର୍ଥତା ନାହିଁ । କେବଳ ଯେଉଁଠି କୃତ୍ରିମ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ଆବଶ୍ୟକ ହେଉଥାଏ, ସେଠାରେ ଯଥା ଶୀଘ୍ର ସମ୍ଭବ ଲାହି କାଟିଦେବା ଦରକାର । ତା' ନ ହେଲେ ପ୍ରଥମେ ଶିଶୁର ଦେହକୁ ପୋଛିଦେବା ପରେ ଲାହିକୁ ଭଲଭାବରେ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରିବା ଉଚିତ । ଯେତେବେଳେ ଲାହିର ସ୍ପନ୍ଦନ ବନ୍ଦ ହୋଇଯାଏ, ସେହି ସମୟରେ ହିଁ ଲାହି କାଟିବା ଦରକାର । ଏଥିପାଇଁ ଯେକୌଣସି ଯନ୍ତ୍ର, ଯଥା - ବ୍ଲେଡ, ଖୁର, ଛୁରି ପ୍ରଭୃତି ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇପାରେ । ତେବେ ତାହା ଯଥା ସମ୍ଭବ ବିଶୋଧିତ ହୋଇଥିବା ଦରକାର । ସେହିପରି ଏକ ବିଶୋଧିତ ସୂତା ରିଲ୍ ମଧ ଏଥିପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇଥାଏ । ପ୍ରଥମେ ଲାହିନାଡ଼କୁ ଶିଶୁର ଦେହ ଆଡ଼କୁ ଚିପି କିଛି ରକ୍ତ ଦୁହିଁଦେବା ପରେ ଶିଶୁର ଦେହଠାରୁ ୪-୫ ସେ.ମି. ଛାଡ଼ି ଲାହିନାଡ଼ରେ ପ୍ରାୟ ୩ ସେ.ମି. ବ୍ୟବଧାନରେ ବାନ୍ଧି ଦୁଇଟି ଟାଣ ଗଣ୍ଠି ପକାଇବାକୁ ହୋଇଥାଏ । ତା'ପରେ ଦୁଇଗଣ୍ଠିର ଠିକ୍ ମଝିରୁ ବ୍ଲେଡ୍ ସାହାଯ୍ୟରେ କାଟି ଦିଆଯାଏ । କାଟିବା ପରେ ଶିଶୁର ଦେହ ସଂଲଗ୍ନ ଲାହିରୁ ରକ୍ତସ୍ରାବ ହେଉଛି କି ନା, ତାହା ଏକଘଣ୍ଟା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଭଲଭାବରେ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଯଦି ରକ୍ତସ୍ରାବ ହେଉଥାଏ, ତା'ହେଲେ ଲାହିରେ ଆଉ ଥରେ ଟାଣ ଭାବରେ ଗଣ୍ଠି ପକାଇବା ଦରକାର ।

ସାଧାରଣତଃ ଶିଶୁର ଲାହିବାଟେ ହିଁ ରୋଗଜୀବାଣୁ ସଂକ୍ରମଣ କରିଥାନ୍ତି । ତେଣୁ ଶିଶୁର କଟା ଲାହିକୁ ଯଥାସମ୍ଭବ ଶୁଷ୍କ ଓ ପରିଷ୍କାର ରଖିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଏଥିରେ କୌଣସି ପ୍ରକାର ଔଷଧ, ମଲମ କିମ୍ବା ଆଣ୍ଟିସେପ୍‌ଟିକ୍ ଲୋସନ୍ ଲଗାଇବା, ନିଆଁରେ ସେକିବା କିମ୍ବା ବ୍ୟାଣ୍ଡେଜ୍ ବାନ୍ଧିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ । କଟା ଲାହି ଶୁଷ୍କ ଓ ପରିଷ୍କାର ରହିଲେ ଏବଂ ଏଥିରେ ବରାବର ପବନ ବାଜୁଥିଲେ ୬/୭ ଦିନ ଭିତରେ ଏହା ମନକୁ ମନ ଖସିପଡ଼େ । ଏଥିପାଇଁ କିଛି କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ହୁଏ ନାହିଁ । ତେବେ ଗୋଟିଏ କଥା ମନେରଖିବା ଉଚିତ ଯେ, ଶିଶୁର ମଳ-ମୂତ୍ର ଆଦି ଯେପରି ଏହାର ସଂସ୍ପର୍ଶରେ ନ ଆସେ ।

ଯଦି ଲାହିରୁ ପୂଯ ବାହାରେ, ଦୁର୍ଗନ୍ଧ ହୁଏ କିମ୍ବା ତା' ଚାରିପଟ ନାଲି ପଡ଼ିଯାଏ, ତାହା ଶିଶୁପାଇଁ କ୍ଷତିକାରକ ହୋଇଥାଏ । ଏଥିପାଇଁ ତୁରନ୍ତ ଡାକ୍ତରୀ ପରାମର୍ଶ ନେବା ଏକାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ ।

## ସ୍ତନ୍ୟପାନ

ଶିଶୁକୁ ମା'ର ଦେହ ସହିତ ଲଗାଇ ରଖିବା ପରେ ଅଧିକାଂଶ ନବଜାତ ଶିଶୁ ୧୫ରୁ ୩୦ ମିନିଟ୍ ଭିତରେ ଅନ୍ୱେଷଣ ପ୍ରତିକ୍ଷିପ୍ତ କ୍ରିୟା ମଧରେ ସ୍ତନ ଓ ଚୁଚୁକକୁ ଖୋଜିବା ଆରମ୍ଭ କରିଥାନ୍ତି । ଶିଶୁ ସ୍ୱାଭାବିକ ହୋଇଥିଲେ ମା' ସ୍ତନକୁ ପୋଷାକ ମୁକ୍ତ କରିବା ମାତ୍ରେ ସେ ସ୍ତନ ଓ ଚୁଚୁକକୁ ଖୁବ୍ ଶୀଘ୍ର ପାଇଯାଏ ଓ ଚୁଚୁମିବାକୁ ଆରମ୍ଭ କରେ ।

ଏଥିପାଇଁ ବିଶେଷ କିଛି ପ୍ରଚେଷ୍ଟା ଆବଶ୍ୟକ ହୁଏ ନାହିଁ । ତେବେ ତାଲିମପ୍ରାପ୍ତ ଧାଈ ଓ ଅନ୍ୟ ଅଭିଜ୍ଞ ମା'ମାନେ ଏଥିପାଇଁ ସାମାନ୍ୟ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

ଜନ୍ମ ପରେ ଶିଶୁ ଯେତେଶୀଘ୍ର ମା'ଠାରୁ ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରିବ, ସେତେ ଭଲ । ମା'ର ପ୍ରଥମ କଷକ୍ଷୀର (Colostrum) ହିଁ ଶିଶୁପାଇଁ ଅମୃତସମ । ଶିଶୁ ସ୍ତନକୁ ଯେତେ ଚୁଚୁମିବ, ସ୍ତନରେ ସେତେ ଅଧିକ ପରିମାଣର କ୍ଷୀର ସୃଷ୍ଟି ହେଉଥିବ । ଶିଶୁର ଦେହକୁ ସଫା କରିବା, ଗାଧୋଇଦେବା ତଥା ଓଜନ କରିବା ପ୍ରଭୃତି ପ୍ରକ୍ରିୟାଦ୍ୱାରା ସ୍ତନ୍ୟପାନକୁ ଅଯଥାରେ ବିଳମ୍ବିତ କରିବା ଆଦୌ ଉଚିତ ନୁହେଁ । ସେହିପରି ଏଥିପାଇଁ କୌଣସି ସମୟସୀମା ମଧ୍ୟ ଧାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ । ଶିଶୁ ଯେତେ ଥର ଓ ଯେତେସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଖାଇପାରିବ, ସେତେ ଭଲ । ଜନ୍ମଠାରୁ ଛଅମାସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଶିଶୁ କେବଳ ମା'କ୍ଷୀର ଖାଇବା ହିଁ ଦରକାର । ଏହି ସମୟରେ ଜଳ କିମ୍ବା ଅନ୍ୟକୌଣସି ଖାଦ୍ୟପଦାର୍ଥ ଶିଶୁକୁ ଦେବା ଆଦୌ ଉଚିତ ନୁହେଁ । ଏହା ଶିଶୁର ଅଯଥା କ୍ଷତି କରିଥାଏ ।

ଶିଶୁ ସ୍ୱାଭାବିକ ହୋଇଥିଲେ ଡାକ୍ତରୀ ପରାମର୍ଶ ଆଦୌ ଦରକାର ହୁଏ ନାହିଁ । କିନ୍ତୁ ଶିଶୁଠାରେ ସାମାନ୍ୟତମ ଅସ୍ୱାଭାବିକତା ଦେଖାଦେବା ମାତ୍ରେ ତୁରନ୍ତ ଡାକ୍ତରୀ ପରାମର୍ଶ କରିବା ଏକାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ । କାରଣ କୌଣସି ଅସ୍ୱାଭାବିକତା ଶିଶୁ ଅଧିକ ସମୟ ସହ୍ୟ କରିପାରେ ନାହିଁ ।

# ଶିଶୁପାଇଁ ଅନ୍ୟ ଖାଦ୍ୟ

**ସ୍ୱର୍ଗତା  ପ୍ରଫେସର ଡାକ୍ତର ମହାମାୟା ପଟ୍ଟନାୟକ**

*ଛଅମାସ ବୟସ ପରେ କେବଳ ମା'କ୍ଷୀର ଖାଉଥିବା ଶିଶୁର ଶାରୀରିକ ଏବଂ ମାନସିକ ବିକାଶରେ ବାଧା ପଡ଼େ । ତେଣୁ ଚାରିପାଞ୍ଚମାସ ପରେ ତା'ପାଇଁ ଅତିରିକ୍ତ ଖାଦ୍ୟର ଆବଶ୍ୟକତା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ।*

ଶିଶୁ ହିଁ ଦେଶର ଭବିଷ୍ୟତ ନାଗରିକ । ସେ ପିତାମାତା, ପରିବାର ଏବଂ ସମାଜର ଆଶା ଭରସାର କେନ୍ଦ୍ର ହୋଇଥାଏ । ଶିଶୁମାନଙ୍କର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ନିରାପତ୍ତା ଉପରେ ସମସ୍ତ ଜାତିର ଭବିଷ୍ୟତ ନିର୍ଭର କରେ । ସାଧାରଣତଃ ସୁସ୍ଥ ସବଳ ଶିଶୁମାନଙ୍କୁ ସାମାଜିକ ଓ ଅର୍ଥନୈତିକ ପୁଞ୍ଜିରୂପେ ବିଚାର କଲେ ଅତ୍ୟୁକ୍ତି ହେବ ନାହିଁ । କୌଣସି ପରିବାରରେ ପିଲାଟିଏ ଜନ୍ମଲାଭ କଲେ କେବଳ ଯେ ବାପମା'ଙ୍କ ମନରେ ଆନନ୍ଦ ଜାତ ହୁଏ ତାହା ନୁହେଁ, ପରିବାରର ସମସ୍ତେ ଆନନ୍ଦ ଉଲ୍ଲାସ ଭିତରେ ମାତିଯାଆନ୍ତି । ଶିଶୁର ଭବିଷ୍ୟତର ଯୋଜନା ମଧ୍ୟ ଭାବି ନିଅନ୍ତି । ଆମଦେଶରେ ଜନ୍ମଲାଭ କରୁଥିବା ଅନେକ ଶିଶୁ ପ୍ରଥମ ବର୍ଷ ଜନ୍ମଦିନ ପାଳନ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ସଂସାରରୁ ବିଦାୟ ନେଇଥାଆନ୍ତି । ଫଳରେ ପିତାମାତା, ପରିବାର ସମସ୍ତଙ୍କ ଭିତରେ ଦୁଃଖ ଓ ନୈରାଶ୍ୟର ବାତାବରଣ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ । ବିକାଶଶୀଳ ଦେଶମାନଙ୍କରେ ଶିଶୁମାନଙ୍କର ଖାଦ୍ୟପେୟ, ଶାରୀରିକ ସୁସ୍ଥତା ତଥା ସର୍ବାଙ୍ଗୀଣ ଉନ୍ନତିଲାଗି ବିଶେଷ ଦୃଷ୍ଟିଦେବା ହେତୁ ଶିଶୁମୃତ୍ୟୁହାର ଆମଦେଶ ତୁଳନାରେ ବହୁତ କମ୍ । ଆମଦେଶରେ ଦାରିଦ୍ର୍ୟ, ନାରୀଶିକ୍ଷାର ଅଭାବ ଓ ଜନ୍ମନିୟନ୍ତ୍ରଣ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ବିଶେଷ ସଫଳତା ଲାଭ କରିପାରି ନ ଥିବାରୁ ଶିଶୁମାନଙ୍କର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଅବନତି ଘଟିବା ସହିତ ଶିଶୁ ମୃତ୍ୟୁହାର ହ୍ରାସ ପାଇ ପାରୁନି ।

ଶିଶୁପକ୍ଷରେ ମା'କ୍ଷୀର ସବୁଠାରୁ ଉପାଦେୟ ଖାଦ୍ୟ । ଆଜିକାଲି ସାରା ବିଶ୍ୱରେ ମା'କ୍ଷୀରର ଉପାଦେୟତା ବିଷୟରେ ବିଶେଷ ପ୍ରାଧାନ୍ୟ ଦିଆଯାଇଛି । ଶିଶୁର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟୋପଯୋଗୀ ସମସ୍ତ ଉପାଦାନ ଏଥିରେ ଉଚିତ ପରିମାଣରେ ଥାଏ ଓ ଶିଶୁ ସହଜରେ ଏହା ହଜମ କରିପାରେ । ଛଅ ମାସ ପରେ ମା'ର କ୍ଷୀର କ୍ଷରଣ କ୍ରମଶଃ ହ୍ରାସ ପାଇବାକୁ ଆରମ୍ଭ କରେ । ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୟରେ ମା'କ୍ଷୀରରୁ ମିଳୁଥିବା ଶକ୍ତି ଓ ପୁଷ୍ଟି ଶିଶୁର ଅଭିବୃଦ୍ଧି



ଶିଶୁପାଇଁ ଅନ୍ୟ ଖାଦ୍ୟ

ଲାଗି ଯଥେଷ୍ଟ ହୁଏ ନାହିଁ । ଏହି ସମୟରେ ଶରୀରର ଗଠନ ନିମନ୍ତେ ମା'କ୍ଷୀର ସହିତ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଖାଦ୍ୟ ଦେବାର ଆବଶ୍ୟକ ପଡ଼ିଥାଏ । ଆମଦେଶରେ ନବଜାତ ଶିଶୁର ଓଜନ ୨.୫ରୁ ୩ କି.ଗ୍ରା. ହୋଇଥାଏ । ପାଞ୍ଚମାସ ବୟସରେ ଶିଶୁର ଓଜନ ଜନ୍ମବେଳର ଓଜନର ଦୁଇଗୁଣ ଓ ଏକବର୍ଷ ବୟସବେଳକୁ ତିନିଗୁଣ ହୋଇଥାଏ । ଉପଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଓ ପୁଷ୍ଟିର ଅଭାବରୁ ଏହାର ବ୍ୟତିକ୍ରମ ହୋଇପାରେ । ଅନେକ ମା'ଙ୍କର ଧାରଣା, ଶିଶୁକୁ ଅଳ୍ପ ବହଳ ଖାଦ୍ୟ ଦେଲେ ତା'ର ହଜମ ହେବ ନାହିଁ ଓ ଝାଡ଼ା ହେବ । ଅତିରିକ୍ତ ଖାଦ୍ୟର ଆବଶ୍ୟକତା ବିଷୟରେ ଧାରଣା ନ ଥିବାରୁ କେତେକ ମା' ଡବାକ୍ଷୀର, ଗାଈକ୍ଷୀର, ମିଶ୍ରିପାଣି ବର୍ଷେ ଦେଢ଼ବର୍ଷ ଯାଏ ଦେଇଥାଆନ୍ତି । ଏହାଦ୍ୱାରା ଶିଶୁ ଅନ୍ୟ କିଛି ଅତିରିକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାକୁ ଅଭ୍ୟସ୍ତ ହୋଇ ନ ଥାଏ । ଆଜିକାଲି ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଡବାକ୍ଷୀର ଓ ଅତିରିକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ବଜାରରେ ମିଳୁଛି । ବିଜ୍ଞାପନରେ ଦିଆଯାଉଥିବା ଶିଶୁମାନଙ୍କର କଉତୁକିଆ ଛବିରେ ଆକୃଷ୍ଟ ହୋଇ ମଧ୍ୟବିତ୍ତ ଓ ଦରିଦ୍ର ଶ୍ରେଣୀର ଲୋକମାନେ ଶିଶୁକୁ ଏହି ପ୍ରକାରର ଖାଦ୍ୟ ଦେବାକୁ ପ୍ରଲୋଭିତ ହେଉଛନ୍ତି । ଏହାର ପ୍ରଭାବରେ ଆମର ନିଜ ଅଞ୍ଚଳରେ ମିଳୁଥିବା ଖାଦ୍ୟଶସ୍ୟ, ଫଳମୂଳ ପନିପରିବାରୁ କିପରି ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟ ଅଳ୍ପଖର୍ଚ୍ଚରେ ଶିଶୁମାନଙ୍କପାଇଁ ତିଆରି ହୋଇପାରିବ ତାହା ସେମାନେ ଜାଣିପାରୁ ନାହାନ୍ତି । ଶିଶୁ ମଧ୍ୟ ଗୋଟିଏ ପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟଦ୍ୱାରା ଅଭ୍ୟସ୍ତ ହୋଇ ଅନ୍ୟ ଖାଦ୍ୟର ସ୍ୱାଦ ଜାଣିପାରୁ ନାହିଁ । କ୍ରମବର୍ଦ୍ଧିଷ୍ଣୁ ଶିଶୁର ଅଭିବୃଦ୍ଧି ବାଧାପ୍ରାପ୍ତ ହେବା ସହିତ ଶିଶୁର ଶାରୀରିକ, ମାନସିକ ବୃଦ୍ଧି

ଉପଯୁକ୍ତ ସମୟରେ ହୋଇପାରେ ନାହିଁ । ସେଥିନିମନ୍ତେ ଚାରି/ପାଞ୍ଚମାସ ସମୟରୁ ମା'କ୍ଷୀର ସହିତ ଅତିରିକ୍ତ ଖାଦ୍ୟର ଆବଶ୍ୟକତା ଦରକାର ହୋଇଥାଏ ।

ଶିଶୁକୁ ଛଅମାସ ହୋଇଗଲେ ମା'କ୍ଷୀର ସହିତ ଅତିରିକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଆରମ୍ଭ କରାଯାଇ ପାରିବ । ମା'କ୍ଷୀର ଖାଇବାର ଏକଘଣ୍ଟା ପରେ ଅତିରିକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାକୁ ଦେବା ଉଚିତ । କାରଣ କ୍ଷୁଧାତୁର ଅବସ୍ଥାରେ ଶିଶୁଟି ପ୍ରଥମେ ମା'କ୍ଷୀର ଖାଇ ନିଜର କ୍ଷୁଧା ମେଣ୍ଟାଇଥାଏ । ଏହାପରେ ତିଆରି ହୋଇଥିବା ନୂତନ ଖାଦ୍ୟ ଦେଲେ ତାକୁ ସ୍ୱାଦିଷ୍ଟ ହେଲେ ଅଳ୍ପ ଅଳ୍ପ କରି ଖାଇବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିଥାଏ । ଚାରିମାସର ଶିଶୁକୁ ଡାଲିପାଣି, କମଳାଲେମ୍ବୁ ରସ, ମୌସୁମ୍ବୀରସ ଦେଲେ ଶିଶୁ ଖାଇପାରିବ । କମଳାଲେମ୍ବୁ ରସ ଓ ମୌସୁମ୍ବୀ ରସ ଅନେକ ସମୟରେ ଖଟା ଥାଏ । ମା' ତାକୁ ନିଜେ ଚାଖି ଚିନି ମିଶାଇ ଖାଇବାକୁ ଦେଲେ ଶିଶୁ ଖାଇପାରିବ । ସେଓକୁ ସିଝାଇ ଅଳ୍ପ ଚିନି ମିଶାଇ ଖଦଡ଼ା ଅଂଶ କାଢ଼ି ଅଳ୍ପ ଅଳ୍ପ ଚାମଚରେ ଦେଲେ ଶିଶୁ ଖାଇପାରିବ । ଅମୃତଭଣ୍ଡା ସିଝାଇ ଡାଲିପାଣି ସହିତ ଅଳ୍ପ ବହଳ ଥାଇ ଚାମଚରେ ଦେଲେ ଖାଇପାରିବ । ନୂତନ ଖାଦ୍ୟ ଶିଶୁ ଖାଇବାକୁ ଭଲ ପାଇଲେ ପରିମାଣ ବଢ଼ାଯାଇପାରିବ । ପୁଣି କ୍ଷୀର ଖାଇବା ସମୟ ହେଲେ କ୍ଷୀର ଖାଇପାରିବ । ଅତିରିକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ବୋତଲରେ ଦେବା ଅନୁଚିତ । ନୂତନ ଖାଦ୍ୟକୁ ଶିଶୁ ପ୍ରଥମେ ପାଟିରୁ ବାହାର କରିପକାଏ । ଏଥିରେ ବ୍ୟତିବ୍ୟସ୍ତ ନ ହୋଇ ଧୈର୍ଯ୍ୟର ସହିତ ଖାଇବାକୁ ଦେଲେ ଶିଶୁ ଖାଇବାକୁ କ୍ଷମ ହେବ । କାରଣ ନୂତନ ଖାଦ୍ୟ ସହିତ ଅଭ୍ୟସ୍ତ ହେବାକୁ ଶିଶୁକୁ ସମୟ ଲାଗେ । ଅଳ୍ପ ବହଳ ଖାଦ୍ୟ ସହିତ ଶିଶୁ ଅଭ୍ୟସ୍ତ ହେଲେ ଖାଦ୍ୟ ପରିମାଣ କମାଇବା ସହିତ ଖାଦ୍ୟର ଘନତ୍ୱ ମଧ୍ୟ କ୍ରମଶଃ ବଢ଼ାଯାଇପାରିବ । ଏହି ପଦ୍ଧତିରେ ମା'କ୍ଷୀର ସହିତ ଅତିରିକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଲେ ଶିଶୁ ଅଧିକ ପୁଷ୍ଟି ପାଇପାରିବ । ଶିଶୁର ସବୁଠାରୁ ଉପଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ତଟକା ଖାଦ୍ୟ ଏବଂ ଯାହା ମା' ନିଜେ ତିଆରି କରିପାରିବ । ସବୁବେଳେ ଯେଉଁ ନୂତନ ଖାଦ୍ୟ ଶିଶୁକୁ ଖାଇବାକୁ ଦେବେ, ଅତି କମ୍‌ରେ ୨୪ ଘଣ୍ଟା ଅପେକ୍ଷା କରିବେ ଶିଶୁ ନୂତନ ଖାଦ୍ୟ କିପରି ଭାବରେ ଗ୍ରହଣ କରୁଛି । ଖାଇବାର କିଛିସମୟ ପରେ ଯଦି ଶିଶୁର ଅସ୍ୱାଭାବିକ ଝାଡ଼ାବାନ୍ତି ହୁଏ କିମ୍ବା ଦେହରେ ଚେକା ଚେକା ହୋଇ ଫଳିଯାଏ ତାହାହେଲେ ସେ ଖାଦ୍ୟ ତା'ର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟପ୍ରତି ଉପଯୋଗୀ ହେଉ ନାହିଁ । ଚାରିପାଞ୍ଚ ମାସ ବୟସ୍କ ଶିଶୁର ଅତିରିକ୍ତ ଖାଦ୍ୟରେ ଲୁଣ ଦେବେ ନାହିଁ । କାରଣ ଲୁଣ ତା'ର ବୃକ୍କ ଉପରେ ପ୍ରତିକୂଳ ପ୍ରଭାବ ପକାଇପାରେ । ଗୋଟିଏ ପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟ ସହିତ ଅଭ୍ୟସ୍ତ ହେବା ପରେ ଶିଶୁକୁ ଅନ୍ୟ ଖାଦ୍ୟ ସହିତ ପରିଚିତ କରାଇବାକୁ ହୋଇଥାଏ । ଚୋବାଇ ଖାଇବାକୁ ସମର୍ଥ ହେବାଯାଏ ତାକୁ ଆଳୁ, ଗାଜର, ଅମୃତଭଣ୍ଡା, କଞ୍ଚାକଦଳୀ ଓ ସେଓ ଇତ୍ୟାଦି ସିଝାଇ ଚକଟି ଅଳ୍ପ ବହଳ କରି ଖାଇବାକୁ ଦିଆଯାଇପାରିବ । ଚୁଡ଼ା ଭାଜି ଗୁଣ୍ଡ କରି କିମ୍ବା ସୁଜି-ଖିରି ମଧ୍ୟ ଦିଆଯାଇପାରିବ ।

ଆମର ବହୁ ପୁରାତନ କାଳରୁ ଶିଶୁମାନଙ୍କର ଅନ୍ନପ୍ରାଶନ ବା ଖିରିଚଟା ଉତ୍ସବ ପ୍ରଚଳିତ ଅଛି । ଶିଶୁଟି ୬ ମାସର ହେଲେ ଏହା ପାଳିତ ହୋଇଥାଏ । ଏହିସମୟରୁ ଶିଶୁକୁ ଚାଉଳ ଖିରି, ଗହମ ଭାଜି ଗୁଣ୍ଡ କରି ଖିରି, ସୁଜିଖିରି ଦେବାର ପ୍ରଥା ରହିଆସିଛି । ଆମର ପୁରୁଣା ପଦ୍ଧତି ଅନୁଯାୟୀ ଏହି ସମୟରୁ ବହଳ ଖାଦ୍ୟ ଦିଆଯାଇଥାଏ । ୭/୮ ମାସ ବେଳକୁ ଶିଶୁର ମାଢ଼ି ଶକ୍ତ ହୋଇଯାଏ ଓ ଦାନ୍ତ ଉଠିବା ଆରମ୍ଭ କରେ । ଏହି ସମୟରେ ଶିଶୁ ତଳେ ପଡ଼ିଥିବା ଖାଦ୍ୟ ଗୋଟାଇ ପାଟିରେ ପୂରାଇବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରେ । ଏହି ସମୟରେ ତାକୁ ବିସ୍କୁଟରୁ ଖଣ୍ଡେ, ଭଜା ପାଉଁରୁଟିରୁ ଖଣ୍ଡେ ରକଟିବାକୁ ଦେଲେ ତା'ର ପାଟିରୁ ଲାଳ ବାହାରିଥାଏ । ଏହାଦ୍ୱାରା ହଜମକ୍ରିୟା ମଧ୍ୟ ଭଲ ହେବା ସହିତ ଦାନ୍ତ ଉଠିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ଏହି ସମୟରେ ଅଣ୍ଡାକୁ ଅଧା ସିଝାଇ ତା'ର କେଶର ଅଂଶରୁ ଚାମଚରେ ଅଳ୍ପ ଅଳ୍ପ କରି ଦିଆଯାଇପାରିବ । ଅତିରିକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଅଭ୍ୟସ୍ତ ହୋଇଗଲେ ଶିଶୁ ବେଶୀଥର ମା'କ୍ଷୀର ଖାଇବାକୁ ଇଚ୍ଛା କରିବ ନାହିଁ । ନଅ/ଦଶ ମାସ ବେଳକୁ ଶିଶୁକୁ ଚାଉଳ, ମୁଗଡାଲି, ଅମୃତଭଣ୍ଡା, ଗାଜର, ଆଳୁ, ଖେଚେଡ଼ି କରି ଅଳ୍ପ ଘିଅ ଦେଇ ଚକଟି ଖାଇବାକୁ ଦିଆଯାଇପାରିବ । ଆମ ଗାଁଗଣ୍ଡାରେ ଘଡ଼ିଭାତ ପ୍ରଥା ବହୁ ପୁରାତନ ଯୁଗରୁ ଦେବାର ପ୍ରଥା ରହିଆସିଛି । ଘଡ଼ିଭାତ ସ୍ୱାଦିଷ୍ଟ ହେବା ସହିତ ପୁଷ୍ଟିକର ଓ ଶକ୍ତିଦାୟକ ଖାଦ୍ୟ । ଏହା ସହିତ ପେଟିମାଛ ସିଝାଇ ସେଥିରୁ ଅଳ୍ପ, ସିଝା ଅଣ୍ଡାର କେଶର ମଧ୍ୟ ଦିଆଯାଇପାରିବ । ନଅ, ଦଶମାସ ବେଳକୁ ମା'କ୍ଷୀରର ସ୍ୱଳ୍ପତା ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଅଧଲିଟର ଗାଈକ୍ଷୀର ଚିନିମିଶାଇ ୨/୩ ଥରରେ ଦିଆଯାଇପାରିବ । ଅଧିକା କ୍ଷୀର ଦେଲେ ରନ୍ଧା ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାକୁ ଶିଶୁର କ୍ଷୁଧା ରହେ ନାହିଁ । କ୍ଷୀର ସହିତ ପାଚିଲା କଦଳୀ, ପାଚିଲା ଅମୃତଭଣ୍ଡା ଚକଟି ମଧ୍ୟ ଦିଆଯାଇପାରିବ । ତଟକା ଗାଜର ରସ, ବିଲାତିବାଇଗଣ ଉଷୁମ ପାଣିରେ ପକାଇ ରସକରି ଦିଆଯାଇପାରିବ । ସାଧାରଣତଃ ପରିବାରପାଇଁ ଆସୁଥିବା ଖାଦ୍ୟପଦାର୍ଥରୁ ମା' ଅଳ୍ପଖର୍ଚ୍ଚରେ ଶିଶୁପାଇଁ ଅତିରିକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିପାରିବ । ନଅ/ଦଶ ମାସ ଶିଶୁର କ୍ଷୀର ସହିତ ଅତିକମ୍‌ରେ ୨ ଥର ଅତିରିକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାର ଆବଶ୍ୟକତା ପଡ଼ିଥାଏ । ଛଅମାସର ଶିଶୁ ୧୧ ଗ୍ରାମ୍ ଓ ଏକବର୍ଷ ବୟସର ଶିଶୁ ୧୩ ଗ୍ରାମ୍ ପୁଷ୍ଟିସାର ଖାଦ୍ୟ ଆବଶ୍ୟକ କରିଥାଏ । ପୁଷ୍ଟିସାର ଓ ଖାଦ୍ୟପ୍ରାଣ ଅଭାବରେ ଶିଶୁ ଦୁର୍ବଳ ହେବା ସହିତ ତା'ର ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି କମିଯାଏ । ଫଳରେ ଏହି ଶିଶୁମାନେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ସଂକ୍ରମଣଜନିତ ରୋଗର ଶିକାର ହୋଇଥାଆନ୍ତି । ସେଥିନିମନ୍ତେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଶିଶୁକୁ ମାସକୁ ଥରେ ନିୟମିତ ଭାବେ ଓଜନ କରାଇବା ସହିତ ନିୟମିତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପରୀକ୍ଷା କରାଇବା ଉଚିତ । ପୃଥିବୀର ଉନ୍ନତ ଦେଶ ତୁଳନାରେ ଆମ ଦେଶରେ ଅପପୁଷ୍ଟିଜନିତ ରୋଗ ଭୋଗୁଥିବା ଶିଶୁଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ବିଶେଷ ଉଲ୍ଲେଖନୀୟ ।

ଶିଶୁମାନଙ୍କୁ ୬ ମାସରୁ ମା'କ୍ଷୀର ସହିତ ଅତିରିକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଆରମ୍ଭ କରିବା ନିତାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ । ନିଜର ସୁବିଧା ଓ ଅଜ୍ଞତାପାଇଁ ଅନେକ ମା' ପିଲାକୁ ମାସେ ଦୁଇମାସ

ହୋଇଗଲେ ଗାଈ କ୍ଷୀର, ଡବାକ୍ଷୀର, ମିଶ୍ରିପାଣି ଇତ୍ୟାଦି ଦେଇଥାଆନ୍ତି । କର୍ମଜୀବୀ ମହିଳାମାନେ ନିଜର ସୁବିଧା ଦୃଷ୍ଟିରୁ ମା'କ୍ଷୀର ଥରେ/ଦୁଇଥର ଦେଇ ବଜାରରେ ମିଳୁଥିବା ଡବାକ୍ଷୀର, ଅତିରିକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାକୁ ଦେଇ ଶିଶୁର ଚାହିଦା ମେଣ୍ଟାନ୍ତି । ଅନେକ ସମୟରେ ଏହି ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତି ମଧ ନିଜେ ନ କରି ଘରେ କାମ କରୁଥିବା ସ୍ତ୍ରୀଲୋକମାନଙ୍କ ଉପରେ ଛାଡ଼ିଥାଆନ୍ତି । ଆଜିକାଲି ବଡ଼ ବଡ଼ ସହରରେ ଶିଶୁମାନଙ୍କୁ ଯତ୍ନନେବାଲାଗି ବିଭିନ୍ନ ଶିଶୁପାଳନ ସଂସ୍ଥା ଖୋଲାଯାଉଛି । ସେଠାରେ ମଧ ମା'ମାନେ କିଛି ସମୟ ଲାଗି ଶିଶୁର ଲାଳନପାଳନ ଭାର ଦେଇ ନିଜର କର୍ମକ୍ଷେତ୍ରକୁ ଯାଆନ୍ତି । ଏହିସମୟରେ ସେମାନେ ବାହାରର ଅତିରିକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ, ଡବାକ୍ଷୀର ଦେଇ ଶିଶୁର କ୍ଷୁଧା ମେଣ୍ଟାଇଥାଆନ୍ତି । ଏହିପ୍ରକାରର ଖାଦ୍ୟ ଖୁବ୍ ବ୍ୟୟସାପେକ୍ଷ ଓ କେବଳ ଧନାଢ଼୍ୟ ପରିବାରର ମା'ମାନଙ୍କ ପକ୍ଷରେ ସମ୍ଭବପର ହୋଇଥାଏ । ଶିଶୁର ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତି ସମୟରେ ପରିଷ୍କାର ପରିଚ୍ଛନ୍ନତା ପ୍ରତି ବିଶେଷ ଦୃଷ୍ଟି ଦେବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ, ନଚେତ୍ ଶିଶୁ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ସଂକ୍ରମଣର ଶିକାର ହୋଇଥାଏ ।

ଆମ ଦେଶରେ ଅଧିକାଂଶ ଲୋକ ଦରିଦ୍ର । ସେମାନଙ୍କ ସୀମିତ ଆୟରେ ପରିବାରପାଇଁ ପୁଷ୍ଟିସାର ଖାଦ୍ୟପଦାର୍ଥ କିଣିବା ସମ୍ଭବପର ହୁଏ ନାହିଁ । ତାହାଛଡ଼ା ପରିବାରର ରୋଜଗାରିଆ ଲୋକ ଓ ପୁରୁଷମାନଙ୍କ ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରତି ଅଧିକ ଦୃଷ୍ଟି ଦିଆଯାଇଥାଏ । ଘରର ସ୍ତ୍ରୀଲୋକମାନେ ଦୁଇଓଳି ପେଟପୂରାଇ ଖାଇପାରି ନ ଥାନ୍ତି । ସେହିପରି ମା'ମାନେ ରକ୍ତହୀନତା ଓ ପୁଷ୍ଟିହୀନତା ରୋଗରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହୋଇଥାଆନ୍ତି । ଫଳରେ ଏପରି ମା'ମାନଙ୍କଠାରୁ ଶିଶୁ ମଧ ଉପଯୁକ୍ତ ପୁଷ୍ଟିସାର ପାଇପାରି ନ ଥାଏ । ଏହିପରି ଦରିଦ୍ର ପରିବାରର ସ୍ତ୍ରୀଲୋକମାନେ ବଜାରରେ ମିଳୁଥିବା ଗୁଣ୍ଡ ଦୁଧ, ଅତିରିକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ପରିମାଣ ଅନୁଯାୟୀ ନ ଦେଇପାରି ଶିଶୁକୁ ଚିନିପାଣି ଦେବାର ଦେଖାଯାଉଛି । ଫଳରେ ଶିଶୁର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଅବନତି ହେବା ସହିତ ଶିଶୁ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ପୁଷ୍ଟିହୀନତା ରୋଗର ଶିକାର ହୋଇଥାଏ । ଏହିସବୁ ବିଷୟ ଚିନ୍ତାକରି ମା'ମାନେ ନିଜର ଅଞ୍ଚଳରେ ମିଳୁଥିବା ଖାଦ୍ୟପଦାର୍ଥରୁ ଶିଶୁମାନଙ୍କ ଲାଗି ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରି ଅତିରିକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଦେଇପାରିବେ । ଆଜିକାଲି ଶିଶୁମାନଙ୍କର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷା ଲାଗି ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟଶିକ୍ଷା ଦିଆଯାଇଛି । ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର୍ମୀମାନେ ସ୍ତ୍ରୀଲୋକମାନଙ୍କର ଏପରି ଶିକ୍ଷା ପ୍ରତି ବିଶେଷ ସକ୍ରିୟ ହେଲେ ଶିଶୁର ଖାଦ୍ୟପେୟ ତଥା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଉନ୍ନତି ହେବା ସହିତ ଆମ ଦେଶର ଶିଶୁମୃତ୍ୟୁହାର ଯଥେଷ୍ଟ କମିଯାଇପାରିବ ।

# ପିଲାଙ୍କୁ ବୋତଲରେ ପିଆଇବାରେ ସମସ୍ୟା

**ଡାକ୍ତର ଯୋଗମାୟା ପଟ୍ଟନାୟକ**

*ମାତୃସ୍ତନ୍ୟପାନର ଅବିସମ୍ବାଦୀ ଗୁରୁତ୍ୱ ସତ୍ତ୍ୱେ କେତେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଶିଶୁମାନଙ୍କୁ ବୋତଲରେ ଖୁଆଇବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ । ତେବେ ବୋତଲରେ ଖୁଆଇବାର ସମସ୍ୟା ଏବଂ ତା'ର ସମାଧାନ କଅଣ ?*

ପିଲାଙ୍କୁ ବୋତଲରେ କ୍ଷୀର ଏପରିକି ବିଭିନ୍ନ ତରଳ ପଦାର୍ଥ ଖୁଆଇବାରେ ଅନେକ ସମସ୍ୟା ସମାଧାନ ହୋଇଯାଏ ବୋଲି ଅନେକଙ୍କର ଧାରଣା । କିନ୍ତୁ ଅନେକ ସମୟରେ ଆମେ ଦେଖୁ ଯେ ବୋତଲରେ ପିଆଇବାବେଳେ ଗୁଡ଼ିଏ ସମସ୍ୟା ଆମ ଆଖିରେ ପଡ଼େ । ତାହାହେଲା ପିଲାଟି ବେଶ ଭଲରେ ବୋତଲରୁ ଦୁଧ ପିଉଛି ଅଥଚ କାନ୍ଦିବାରେ ଲାଗିଛି । ଏତେ ଜୋରରେ ନିପଲକୁ ପାଟିରେ ଟାଣୁଛି ଯେ ଟାଣି ଟାଣି ହୁଏତ କ୍ଳାନ୍ତ ହୋଇପଡୁଛି । ଏହାର କାରଣ ବୋତଲର ରବର ନିପଲ୍‌ର କଣା ହୁଏତ ଖୁବ୍ ସାନ କିମ୍ବା କ୍ଷୀର ସରଲାଖି କଣାଟି ବନ୍ଦ । ପିଲାଟି ଟାଣି ଟାଣି ନୟାନ୍ତ ହେଲାଣି, ଅଥଚ ବୋତଲରେ କ୍ଷୀର ପରିମାଣ ସେମିତି ରହିଛି । ସେ କ୍ଷେତ୍ରରେ ରବର ଠିପିଟି ବଦଳେଇ ଦେବେ ବା ପରିଷ୍କାର କରି ନେବେ । ଆଉ ଅନେକ ସମୟରେ ରବରର ମୁହଁରେ ଫାଙ୍କ ହୋଇ ପବନ ଇମି ଭିତରକୁ ପଶିଆସେ । ସେ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଠିପିଟି ଟାଣି ସଜାଡ଼ି ଦେଲେ ଠିକ୍ ହୋଇଯିବ । ପବନ ବୋତଲ ଭିତରକୁ ଯାଇ ଦୁଧ ଭଲ ଭାବରେ ପିଲାର ପାଟିକୁ ଯିବ ।

ଅନେକ ସମୟରେ ଆମେ ଦେଖୁ ଯେ ପିଲାଟି ଦୁଧ ନ ପିଇ ବୋତଲ ଠେଲୁଛି, ମୁହଁକୁ ନେଉନି । ସେ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଦୁଧ ଖୁବ୍ ଗରମ ହୋଇଥିବ କିମ୍ବା ଖୁବ୍ ଥଣ୍ଡା ହୋଇଥିବ । ଠିପିର ମୁହଁ ବଡ଼ ଥିବ ବା ଖୁବ୍ ସାନ ଥିବ । ଯେଉଁଟାକି ପିଲାପାଇଁ ଅସୁବିଧା ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ । ପିଲାଟି ଶୋଇରହିଥିବା ଅବସ୍ଥାରେ ଅନେକ ମା' ପିଲାକୁ ବୋତଲ ଧରେଇ ଦିଅନ୍ତି । ହୁଏତ ଦିନବେଳେ ପିଲାଟି ଯଥେଷ୍ଟ ଦୁଧ ପିଇନି କିମ୍ବା ରାତିରେ ମାଆ ପିଲାଟିକୁ ଉଠେଇବାକୁ ଚାହାନ୍ତିନି । ଏଇଟି ଆସ୍ତେ ଆସ୍ତେ ଅଭ୍ୟାସରେ ପରିଣତ ହେଇଯାଏ । ଏହା କିନ୍ତୁ ବେଶ୍ ମନ୍ଦ ଅଭ୍ୟାସ । ଏଥିରେ ପିଲାର ଦାନ୍ତ ନଷ୍ଟ ହେଇଯାଏ, ବଡ଼ ହେଲେ ଦାନ୍ତ କଣା ହୋଇଯାଏ । ତେଣୁ ସ୍ଥଳବିଶେଷରେ କେବଳ ଏଇ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ଦରକାର ।

ସବୁବେଳେ ଶୋଇବା ଅବସ୍ଥାରେ ଛୁଆକୁ ଖୁଆଇବା ପିଲାର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟପାଇଁ ଭଲ ନୁହେଁ । ବୋତଲରେ ପିଉଥିବା ବେଳେ ଛୁଆଟି ଗୁଡ଼ାଏ ପବନ ଶୋଷି ନିଏ । ପିଲାର ଅବସ୍ଥାନ ବଦଳେଇ ଦେଲେ ସେ ଶୋଷିଥିବା ପବନ ବାହାରିଯିବ । ପିଆଇଲା ପରେ ତାକୁ କାନ୍ଧରେ କିଛି ସମୟ ପକେଇ ଦେଇ ପିଠି ଥାପୁଡ଼େଇ ଦେଲେ ପେଟରୁ ଗ୍ୟାସ କମିଯିବ । ଅନେକ ସମୟରେ କେବଳ କଡ଼େଇଦେଲେ ମଧ୍ୟ ପିଲା ଠିକ୍ ହୋଇଯିବ ।



ପିଲାଙ୍କୁ ବୋତଲରେ ପିଆଇବାରେ ସମସ୍ୟା

ଆମେ ସବୁବେଳେ କହୁ, 'ପିଲାପାଇଁ ମା କ୍ଷୀର ଭଲ ।' ଶିଶୁଟିକୁ କୋଳରେ ଧରିଥିବା ମା ଅବଶ୍ୟ ସବୁବେଳେ ଚାହୁଁଥିବ ପିଲାଟିକୁ ତା' କ୍ଷୀର ଦେବାପାଇଁ । କିନ୍ତୁ ପରିସ୍ଥିତି ମାଆକୁ ସେଥିରୁ ବଞ୍ଚିତ କରେ । ମାଆ ଯଦି ଘରଠାରୁ ଦୂରରେ ଚାକିରି କରୁଛି, ସେ ସକାଳ ୯ରୁ ଘରୁ ଗଲେ ଫେରୁ ଫେରୁ ସନ୍ଧ୍ୟା ଏପରିକି ରାତି ମଧ୍ୟ ହୋଇପାରେ । ଏହା ବ୍ୟତୀତ ସମୟର ମଧ୍ୟ କିଛି ଠିକ୍ ଠିକଣା ନାହିଁ ।

ତାହାଛଡ଼ା ମାଆର ଅନ୍ୟ କିଛି ଶାରୀରିକ ଅସୁବିଧା ମଧ୍ୟ ଥାଇପାରେ । ଯେପରିକି ତା' ସ୍ତନର ଭୁଣ୍ଡିଟି ଫାଟି ଯାଇଥିବ କିମ୍ବା ଭୁଣ୍ଡିରେ ଘା' ହୋଇ ରକ୍ତ ବାହାରୁଥିବ । ପିଲାକୁ

ଖୁଆଇବାର ଢଙ୍ଗ ମଧ୍ୟ ଜଣଜଣଙ୍କୁ ଅଖାଡୁଆ ବୋଧ ହୋଇଥାଏ । ଆଉ କେତେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ମାଆର କ୍ଷୀରର ପରିମାଣ କମ୍ ହୋଇଥାଏ । ମା ପିଲାଟିକୁ ଜନ୍ମ ଦେଲା ପରେ ପରେ କିଛି ସାଂଘାତିକ ବେମାରି ଭୋଗିପାରୁଥାଏ । ଏହି କେତେକ କାରଣ ଯୋଗୁଁ ଆପଣ ହୁଏତ ପିଲାଟିକୁ ବୋତଲରେ ଖୁଆଇବାକୁ ବାଧ୍ୟ ହୋଇଛନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ଥରେ ଯଦି ପିଲାଟିକୁ ବୋତଲମୁହାଁ କରିଦେଇଛନ୍ତି ତେବେ ପିଲାଟି ପୁଣି ମା' କ୍ଷୀର ଖାଇବାରେ ଅସୁବିଧା କରିପାରେ । ତାହାଛଡ଼ା ନିଜ କ୍ଷୀର ନ ଖୁଆଇଲେ, ମା'ର ହେଉଥିବା କ୍ଷୀରର ପରିମାଣ ଆସ୍ତେ ଆସ୍ତେ କମିଯାଇପାରେ ।

ଜଣେ ଅନନ୍ୟୋପାୟ ହୋଇ ପିଲାଟିକୁ ବୋତଲରେ କ୍ଷୀର ଖୁଆଇଲେ । କିନ୍ତୁ କେଉଁ କମ୍ପାନୀର କ୍ଷୀର ଖୁଆଇବେ, ସେ ବିଷୟରେ ମନରେ ବାରମ୍ବାର ପ୍ରଶ୍ନଉଠେ । ତେଣୁ ଶିଶୁରୋଗ ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କୁ ପଚାରି ବ୍ୟସ୍ତ କରେଇବେ ନିଶ୍ଚୟ । ବଜାରରେ ପ୍ରଚଳିତ ସ୍ୱୀକୃତିପ୍ରାପ୍ତ କମ୍ପାନୀର କ୍ଷୀର ଗୁଣ୍ଡ ବ୍ୟବହାର କଲେ, କେତେ ଦେବେ ? କେମିତି ଦେବେ ? ମୋଟ ଉପରେ ଦେଖିଲେ କ୍ଷୀର ଟିଣ ଉପରେ ଲେଖା ହେଇଥିବା ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଅନୁଯାୟୀ ପରିମାଣ ଠିକ୍ କଲେ ଭଲ । କିନ୍ତୁ ମା' ମନ ସହଜରେ ବୁଝେନି । ସେଇ ପରିମାଣରେ ଗୋଳେଇଲେ ଦୁଧଟା କେମିତି ପାଣିଚିଆ ଦିଶିଲା; ତେଣୁ ପିଲା ମୋଟା ହେବ, ଶୀଘ୍ର ବଢ଼ିବ କିପରି ? ଏଇ କଥାପଦକ ମନରେ ନେଇ ଆଉ ଅଧିକା ଦୁଇ ଚାମଚ କ୍ଷୀରଗୁଣ୍ଡ ଗୋଳେଇଦେଲେ ପିଲା ସୁସ୍ଥ, ସବଳ ରହିବ ବୋଲି ମା' ଧରିନିଏ । କିନ୍ତୁ ଏଇଟା ପିଲାପାଇଁ କ୍ଷତିକାରକ ହେଇପାରେ । ତା' ରକ୍ତରେ ଖଣିଜ ଲବଣର ପରିମାଣ ଅଧିକା ହୋଇ ରୋଗର କାରଣ ହୋଇପାରେ । ପୁଣି ପରିମାଣଠାରୁ କମ୍ ଦୁଧ ଗୁଣ୍ଡ ଗୋଳେଇ ଦେଲେ ପିଲାଟି ରୋଗା ହେବ, ବଢ଼ିବନି । ତେଣୁ ମା' ନିଜେ ଦୁଧ ଗୋଳେଇ ତଟକା ତଟକା ଖାଇବାକୁ ଦେଲେ ଭଲ । କ୍ଷୀର ଗୋଳିସାରି ୨୪ ଘଣ୍ଟାରୁ ଅଧିକା ରେଫ୍ରିଜିରେଟରରେ ରଖିବେନି । ଭଲଭାବରେ ସଫାକରି ପାଣିରେ ଫୁଟେଇ ବିଶୋଧିତ ସେହି ବୋତଲରେ ଦୁଧ ଭର୍ତ୍ତି କରିନେବେ । କିମ୍ବା ତିଆରି କରିଥିବା ଦୁଧକୁ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ସଫା ବୋତଲରେ ଭର୍ତ୍ତି କରି ରେଫ୍ରିଜିରେଟରରେ ରଖି ପାରନ୍ତି । ଥଣ୍ଡା କମେଇବାପାଇଁ କିଛିସମୟ ବାହାରେ ରଖି ଦେଇପାରନ୍ତି । କିମ୍ବା ମଗରେ ଗରମ ପାଣି ରଖି ସେଥିରେ ଦୁଧ ବୋତଲ ବୁଡ଼େଇ କିଛିସମୟ ପରେ ଦେଇପାରନ୍ତି । ପିଲାକୁ ଦୁଧ ପିଆଇଲେ ନିଶ୍ଚିତ ଭାବରେ ତା'ର ଶକ୍ତି ହେବ, ତା' ସହିତ ଆଦର ପାଇବ । ତା'ର ନିରାପତ୍ତାପାଇଁ ପଛରେ ଅନ୍ୟମାନେ ଅଛନ୍ତି, ଏଇ ଅନୁଭବ ତା'ର ଆସିବ । ସେ ନିଜକୁ ଅସହାୟ ମନେ କରିବନି । ପିଲାକୁ ଖୁଆଇଲାବେଳେ କୋଳ ପାଖରେ ରଖି ପିଆଇବେ । ଫଳରେ, ଛୋଟ ଶିଶୁଅବସ୍ଥାରୁ ମା' ଓ ପିଲାର ମମତା ବନ୍ଧନ ଗଢ଼ି ହୋଇଥାଏ । ବଡ଼ ହେଲେ ଏ ବନ୍ଧନ ଶକ୍ତ ହୁଏ । ଅନେକ ସମୟରେ କାମ ଭିତରେ ବୁଡ଼ି ମା' ପିଲାଟିକୁ କୋଳରେ ନ ରଖି ବୋତଲଟି ତକିଆ ଉପରେ ବା ଟିକିଏ ଉଚ୍ଚା ଜାଗାରେ ରଖି ପିଲାକୁ ଦେଇଥାଏ ।

ଏହାଦ୍ୱାରା ମା' ଓ ପିଲାର ସମ୍ପର୍କ ବା ବନ୍ଧନ କ୍ଷୀଣ ରହେ କିମ୍ବା ବୋତଲଟି ଗଡ଼ିଯାଇ ପିଲାର କାନ, ନାକ ପ୍ରଭୃତିରେ କ୍ଷୀର ପଶି ସାଂଘାତିକ ପରିସ୍ଥିତି ସୃଷ୍ଟି କରିପାରେ । ତାହାଛଡ଼ା ବେଳେବେଳେ ବୋତଲରୁ କ୍ଷୀର ସରି ଆସିଲେ ଗୁଡ଼ିଏ ପବନ ପିଲାଟି ଶୋଷି ନେଇଥାଏ । ଅନେକ ସମୟରେ ପିଲାର ଗଳାରୁଦ୍ଧ ହୋଇଯାଇପାରେ । କିମ୍ବା ଶ୍ୱାସନଳୀରେ କ୍ଷୀର ପଶି ଅବସ୍ଥା ସାଂଘାତିକ କରିଦେଇପାରେ ।

ପିଲା ମୁହଁରେ ବୋତଲ ଦେବା ଆଗରୁ ହାତରେ ଦୁଧ ଟିକିଏ ଢାଳି ଦୁଧର ତାପମାତ୍ରା ଜାଣି ନେବେ । ବେଶି ଗରମ ଥିଲେ ଥଣ୍ଡା କରି ଦେବେ । ଅତି ଗରମ ଦୁଧ ଦେଇ ଅନେକ ଦୁର୍ଘଟଣା ମଧ୍ୟ ଘଟିଛି । ଦୁଧ ବୋତଲଟି ପଦାରେ ରଖିଲେ ସବୁବେଳେ ଢାଙ୍କୁଣୀଟି ରବର ଠିପି ଉପରେ ଲଗେଇଦେବେ । ରବର ନିପଲ୍‌ରେ ହାତ ମାରିବେ ନାହିଁ । ପିଲାକୁ ପିଆଇଲାବେଳେ ସବୁବେଳେ ତା' ମୁଣ୍ଡଟି ଦେହଠାରୁ ଟିକିଏ ଉଚ୍ଚାରେ ରଖି ପିଆଇବେ । ପିଲାକୁ ପିଆଇବା ଆଗରୁ ଦେଖିବେ ଯେପରି ରବର ନିପଲ୍‌ରେ ଦୁଧ ଭରିଛି, ନଚେତ୍ ଖାଲି ଭୁଣ୍ଡିରେ ପବନ ଗୁଡ଼ାଏ ପିଲାଟି ଶୋଷି ନେବ ଏବଂ ପେଟ ଫାମ୍ପିବ । ଅନେକ ସମୟରେ ନିପଲ୍‌ଟି ପିଲା ପିଇଲାବେଳେ ଭିତରକୁ ପଶିଯାଇଥାଏ । ଟିକିଏ ବୋତଲକୁ ପଛକୁ ଟାଣିଦେଲେ ଠିକ୍ ହେଇଯିବ । ପିଲାକୁ ପିଆଇଲା ବେଳେ କେତେ ପରିମାଣରେ ଓ କିପରି କ୍ଷୀର ଝରୁଛି ସେ ପ୍ରତି ନଜର ଦେବେ । ଦୁଧ ବୋତଲରେ ପୂରେଇ ପିଲା ମୁହଁରେ ଲଗେଇଦେଲେ କ'ଣ ଆମ କାମ ସରିବ ?

# ଶିଶୁଖାଦ୍ୟରେ ଗୋ-ଦୁଗ୍ଧ

**ଡାକ୍ତର ଦେବେନ୍ଦ୍ର ନାଥ ବିଶ୍ୱାଳ**

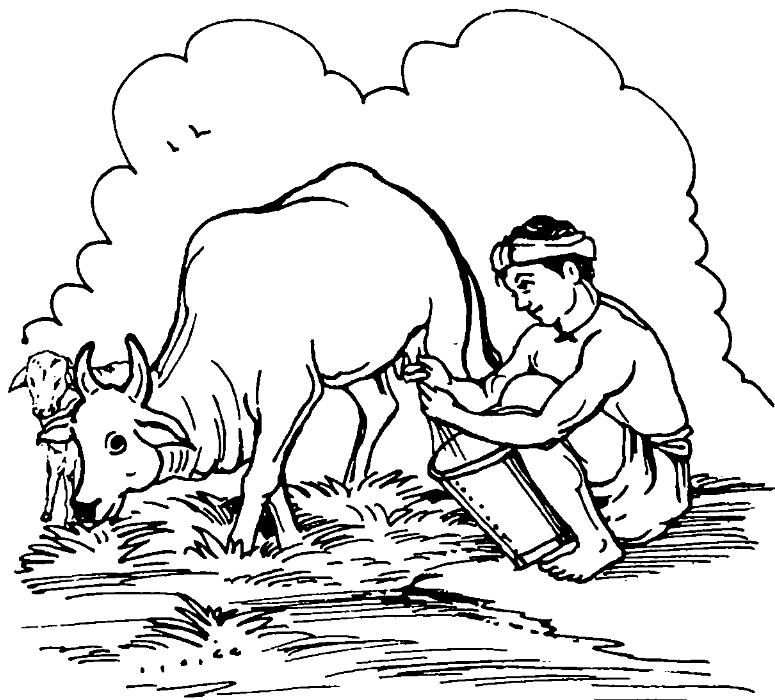
*ମା' କ୍ଷୀରର ବିକଳ୍ପ ନାହିଁ । ତେବେ ସ୍ଥଳବିଶେଷରେ ଗାଈ କି ମଇଁଷି କ୍ଷୀର ଖୁଆଇବାର ଆବଶ୍ୟକତାକୁ ମଧ୍ୟ ଉପେକ୍ଷା କରାଯାଇପାରିବ ନାହିଁ ।*

''ଗୋ ଦୁଗ୍ଧ ପାନଂ ଅମୃତଂ, ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବର୍ଦ୍ଧକଂ ଦଧି ଘୃତଂ ।।''

କୁହାଯାଇଛି ଯେ, ଗୋଦୁଗ୍ଧ ବା ଗାଈର ଦୁଗ୍ଧ ଅମୃତ ସହିତ ସମାନ । ଏହାର ଦହି ଓ ଘିଅ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟବର୍ଦ୍ଧନ କରିଥାଏ । ବିଭିନ୍ନ ଖାଦ୍ୟମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଦୁଗ୍ଧ ମନୁଷ୍ୟପାଇଁ ପ୍ରକୃତିର ସର୍ବଶ୍ରେଷ୍ଠ ଦାନ । କାରଣ ଜୀବସୃଷ୍ଟିର ଯେକୌଣସି ସ୍ତନ୍ୟପାୟୀ ଶିଶୁ ଭୂମିଷ୍ଠ ହେବାମାତ୍ରେ ତା'ର ପ୍ରଥମ ଖାଦ୍ୟସମ୍ଭାର ଅନ୍ୟକେଉଁଠାରେ ନୁହେଁ, ପ୍ରକୃତି ତା'ର ନିଜର ଜନ୍ମଦାତ୍ରୀଠାରେ ହିଁ ସାଇତି ରଖିଥାଏ । ନବଜାତ ଶିଶୁର ପ୍ରଥମ କେତେମାସର ବିକାଶ ଏବଂ ବୃଦ୍ଧିପାଇଁ ଯାହା ଯାହା ଉପାଦାନ ଆବଶ୍ୟକ ସେ ସମସ୍ତ ମା'ଦୁଗ୍ଧରେ ଥାଏ । ବିଭିନ୍ନ ଜୀବଜନ୍ତୁମାନଙ୍କ ଦୁଗ୍ଧ ମଧ୍ୟରେ ଉପାଦାନଗତ ପାର୍ଥକ୍ୟ (ସାରଣୀ - ୧ରେ ଦିଆଯାଇଛି) ଏତେ କମ୍ ଯେ ପ୍ରତ୍ୟେକକୁ ସାମାନ୍ୟ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରି ଅନ୍ୟ ପରିବର୍ତ୍ତେ ମଧ୍ୟ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇପାରେ । ସେଥିପାଇଁ ସାଧାରଣତଃ ସୁଲଭତା ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଗାଈ ଦୁଗ୍ଧକୁ ଶିଶୁର ଶ୍ରେଷ୍ଠ ଖାଦ୍ୟସାମଗ୍ରୀ ରୂପେ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇଥାଏ ।

ଶିଶୁଟି ଜନ୍ମ ହେଲାପରେ ତାହାର ମୁଖ୍ୟ ଖାଦ୍ୟ ହେଉଛି ମା'ର ଦୁଗ୍ଧ । ଯଦି କୌଣସି କାରଣବଶତଃ ଶିଶୁଟି ମା' ଦୁଗ୍ଧ ପିଇବାରୁ ବଞ୍ଚିତ ହୁଏ, ତେବେ ତାକୁ ଗୋଦୁଗ୍ଧ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରିବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ । ଶିଶୁଟି ୬ ମାସ ବୟସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କେବଳ ମା' ଦୁଗ୍ଧ ହିଁ ଆବଶ୍ୟକ କରିଥାଏ । ଯଦି ଆବଶ୍ୟକତା ଅନୁଯାୟୀ ମା' ଦୁଗ୍ଧ ନ ପାଏ, ତାକୁ ଗୋଦୁଗ୍ଧ ପିଇବାକୁ ଦେବା ଉଚିତ । ସାଧାରଣତଃ ଶିଶୁକୁ ୭ ମାସ ବୟସଠାରୁ ଗୋଦୁଗ୍ଧ ପିଇବାକୁ ଦେବା ଉଚିତ । ଏହି ବୟସରେ ସେ ମା' ଦୁଗ୍ଧ ଖାଉଥିଲେ ବି, ଗୋଦୁଗ୍ଧ ଦିଆଯିବା ଦରକାର । ବିଭିନ୍ନ ଦୁଗ୍ଧ ମଧ୍ୟରେ ଗୋଦୁଗ୍ଧ, ଛେଳିଦୁଗ୍ଧ, ମଇଁଷି ଦୁଗ୍ଧ ଶିଶୁମାନଙ୍କୁ ଦିଆଯାଇଥାଏ । ଆମ ରାଜ୍ୟରେ ମଇଁଷି ଦୁଗ୍ଧ ଓ ଛେଳି ଦୁଗ୍ଧ ତୁଳନାରେ ଗୋଦୁଗ୍ଧ

ଶିଶୁଖାଦ୍ୟରେ ବହୁଳଭାବରେ ବ୍ୟବହୃତ ହୋଇଥାଏ । ଗାଁଗହଳିରେ କେତେକ ଗରିବଲୋକ ଛେଳିଦୁଗ୍ଧ ଶିଶୁମାନଙ୍କୁ ପିଇବାକୁ ଦେଇଥାଆନ୍ତି । ଗୋଦୁଗ୍ଧକୁ ଶିଶୁଖାଦ୍ୟରେ ବ୍ୟବହାର କରିବାର ମୁଖ୍ୟକାରଣ ହେଲା, ମା'ଦୁଗ୍ଧ ଏବଂ ଗୋଦୁଗ୍ଧ ଉଭୟରେ ପୁଷ୍ଟିସାର ଓ ଜୀବସାରର ପରିମାଣ ପାଖାପାଖି ସମାନ । ଆର୍ଯ୍ୟମନୀଷୀ ଚରକ ଗୋଦୁଗ୍ଧରେ ଦଶଟି ଗୁଣ ଅଛିବୋଲି ପ୍ରଥମେ ନିର୍ଣ୍ଣୟ କରି, ଶିଶୁଖାଦ୍ୟରେ ଏହାର ଆବଶ୍ୟକତାକୁ ଅନିବାର୍ଯ୍ୟ ବୋଲି କହିଯାଇଛନ୍ତି ।



ଶିଶୁଖାଦ୍ୟରେ ଗୋ-ଦୁଗ୍ଧ

ଗୋ ଦୁଗ୍ଧର ଆଉ ଗୋଟିଏ ବିଶେଷତ୍ୱ ହେଲା, ଏଥିରେ କେତେକ ଜୀର୍ଣ୍ଣକାରୀ ରସ ଓ ଆମର ଆବଶ୍ୟକୀୟ ଜୀବାଣୁ ଅଛନ୍ତି । ଜୀର୍ଣ୍ଣକାରୀ ରସ ମଧ୍ୟରେ ଡାୟାଷ୍ଟେଜ୍, ପେରକ୍ସିଡେଜ୍, କାଟାଲେଜ୍, ରିଡକ୍ସିଡେଜ୍, ଏମୋଇଲେଜ୍ ଆଦି ଶିଶୁପାଇଁ ଅତି ଦରକାରୀ ।

ସାରଣୀ - ୧

ବିଭିନ୍ନ ପଶୁଦୁଗ୍ଧ ଓ ମନୁଷ୍ୟ ଦୁଗ୍ଧର ତୁଳ[illegible]ାତ୍ମକ ମାନ

(ପ୍ରତି ୧୦୦ ଗ୍ରାମ୍‌ପାଇଁ)

| ଉପାଦାନ | ମଣିଷ ଦୁଗ୍ଧ | ଗାଈ ଦୁଗ୍ଧ | ମଇଁଷି ଦୁଗ୍ଧ | ଛେଳି ଦୁଗ୍ଧ |
|---|---|---|---|---|
| ପୁଷ୍ଟିସାର (ଗ୍ରାମ୍) | ୧.୨ | ୩.୩ | ୩.୮ | ୩.୩ |
| ସ୍ନେହସାର (ଗ୍ରା.) | ୩.୮ | ୩.୭ | ୭.୫ | ୪.୧ |
| ଶ୍ୱେତସାର (ଗ୍ରା.) | ୭.୦ | ୪.୮ | ୪.୪ | ୪.୭ |
| ଶକ୍ତି (କିଲୋ କ୍ୟାଲୋରୀ) | ୭୧ | ୬୯ | ୧୦୦ | ୭୬ |
| କ୍ୟାଲ୍‌ସିୟମ (ମି.ଗ୍ରା.) | ୩୩ | ୧୨୫ | ୨୧୦ | ୧୩୦ |
| ଫସ୍‌ଫରସ୍ (ମି.ଗ୍ରା.) | ୧୫ | ୯୬ | ୧୩୦ | ୧୦୬ |
| ଜୀବସାର 'କ' (Vit.A) I.U. | ୧୬୦ | ୧୫୮ | ୨୦୦ | ୧୨୦ |
| ଥିଆମିନ୍ (ମି.ଗ୍ରା.) (ଭିଟାମିନ୍ $B_1$) | ୦.୦୧୭ | ୦.୦୪ | ୦.୦୫ | ୦.୦୫ |
| ରିବୋଫ୍ଲାବିନ୍ (ଭିଟାମିନ୍-$B_2$) ମି.ଗ୍ରା) | ୦.୦୪ | ୦.୧୮ | ୦.୨୮ | ୦.୨୦ |
| ଫୋଲିକ୍ ଏସିଡ୍ (ମାଇକ୍ରୋଗ୍ରାମ୍) | ୧.୩ | ୫.୬ | ୩.୩ | ୦.୭ |

## ଗୋଦୁଗ୍ଧ ଦେବାର ପ୍ରଣାଳୀ

ଗୋଦୁଗ୍ଧ ଶିଶୁକୁ ଦେବାବେଳେ କେତେକ ସାବଧାନତା ଅବଲମ୍ବନ କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ । ଗାଈଦୁଗ୍ଧ ସହିତ କିଛି ପାଣି ମିଶାଇ ଫୁଟାଇ ଓ ଥଣ୍ଡା କରି ଶିଶୁକୁ ଦିଆଯିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଦୁଗ୍ଧ ଜୀବାଣୁମୁକ୍ତ ହୋଇଥାଏ ଓ ଶୀଘ୍ର ହଜମ ହୋଇଥାଏ । ଏଥିପାଇଁ ବିଭିନ୍ନ ବୃଦ୍ଧିର ଅନୁପାତ ଅନୁଯାୟୀ ଶିଶୁକୁ ଗୋଦୁଗ୍ଧ ସହିତ ପାଣିର ଅନୁପାତ, ୧ : ୧, ୨ : ୧ ଓ ୩ : ୧ ରହିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଶିଶୁଟି ୬ ମାସରୁ କମ୍ ହୋଇଥିଲେ ଏବଂ ମା'ଦୁଗ୍ଧରୁ ବଞ୍ଚିତ ହେଲେ ଗାଈଦୁଗ୍ଧ ସହିତ ଚିନି ମିଶାଯାଇ (ସାରଣୀ-୨ ଅନୁଯାୟୀ) ଶିଶୁକୁ ପିଇବାକୁ ଦେବା ଆବଶ୍ୟକ । କିନ୍ତୁ ବର୍ତ୍ତମାନ ପୁଷ୍ଟିତତ୍ତ୍ୱବିଦ୍ ଓ ଶିଶୁ ବିଶେଷଜ୍ଞମାନଙ୍କ ମତ ଅନୁଯାୟୀ ଗୋଦୁଗ୍ଧ କିମ୍ବା ପ୍ୟାକେଟ୍ ଗୋଦୁଗ୍ଧ କିଣି ସେଥିରେ ପାଣି ମିଶାଇବା ଉଚିତ ନୁହେଁ । ସେମାନଙ୍କ ମତରେ ଗୋଦୁଗ୍ଧରେ ପାଣି ମିଶାଇବା ମା'ମାନଙ୍କର ଅନ୍ଧବିଶ୍ୱାସ । ଗୋଦୁଗ୍ଧରେ କେବଳ ଚିନି ମିଶାଯାଇ (ସାରଣୀ-୨) ଶିଶୁକୁ ଦେଲେ, ଶିଶୁର ଭଲ ଓଜନ ବଢ଼ିବ ।

ସାଧାରଣତଃ ଗୋଦୁଗ୍ଧକୁ କଞ୍ଚାଦେବା ଶିଶୁପାଇଁ ଉଚିତ ନୁହେଁ । ବହୁତ ସ୍ଥାନରେ ଏବଂ ଗାଁଗହଳରେ ଶିଶୁମାନଙ୍କୁ କଞ୍ଚା ଗୋଦୁଗ୍ଧ ଦେବାର ଦେଖାଯାଇଥାଏ । ଏଥିଯୋଗୁଁ ଶିଶୁଟି ଝାଡ଼ାରୋଗରେ ପୀଡ଼ିତ ହୁଏ । କେତେକ ମା' ଭାବନ୍ତି, କଞ୍ଚାଦୁଗ୍ଧରେ ସାର ଅଂଶ ଅଧିକ ଅଛି ତେଣୁ ଶିଶୁଟିପାଇଁ ଏହା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଦରକାର । କିନ୍ତୁ ଏହା ଠିକ୍ ନୁହେଁ । ଦୁଗ୍ଧକୁ

ସିଝାଇ ଦେଲେ ସାର ଅଂଶ କମେ ନାହିଁ । ଜୀବାଣୁମୁକ୍ତ ମଧ ହୋଇଥାଏ । ଏଣୁ ପ୍ରଥମେ ଗୋଦୁଗ୍ଧକୁ ଛାଣି ଫୁଟାନ୍ତୁ । ଫୁଟାଇଲା ସମୟରେ ଚିନି ମିଶାଇ ଘାଣ୍ଟନ୍ତୁ ଯେପରି ସର ପଡ଼ିବ ନାହିଁ । ଗ୍ୟାସ୍ ଚୁଲିରେ ବସାଉଥିଲେ, ସିମ୍‌ରେ ବସାଇ ଅଧଘଣ୍ଟାଏ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଘାଣ୍ଟନ୍ତୁ । କାଠଚୁଲିରେ ବସାଉଥିଲେ, ଜାଳ କମାଇ ନିଆଁରେ କେବଳ ବସାଇ ଦୁଗ୍ଧକୁ ଘାଣ୍ଟନ୍ତୁ । ତାହାପରେ ଥଣ୍ଡାକରି, ଛାଣି ଶିଶୁକୁ ପିଇବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ । ଯଦି ଦୁଗ୍ଧ ଅଧିକ ଥଣ୍ଡା ଥାଏ, ଟିକେ ନଖଉଷୁମ କରି ଶିଶୁକୁ ପିଇବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ । ଅତି ଥଣ୍ଡା କିମ୍ବା ଅଧିକ ଗରମ ଗୋଦୁଗ୍ଧ ଶିଶୁକୁ ପିଇବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ । ବୋତଲରେ ଦୁଗ୍ଧ ଦେଉଥିଲେ, ଦୁଗ୍ଧ ବୋତଲରେ ପୂରାଇଲା ପୂର୍ବରୁ ଛାଣିକରି ପୂରାନ୍ତୁ । ନୋହିଲେ ଦୁଗ୍ଧ ସର ବୋତଲର ନିପ୍‌ଲ ବାଟକୁ ଅବରୋଧ କରିଦେବ । ତେଣୁ ପିଲା ବୋତଲରୁ ଦୁଗ୍ଧ ପିଇପାରିବ ନାହିଁ । ସବୁବେଳେ ବୋତଲଟିକୁ ଗରମ ପାଣିରେ ଫୁଟାଇ ଧୋଇ ଦୁଗ୍ଧ ପିଇବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ । ବୋତଲର ମଇଳା ଯୋଗୁଁ ଦୁଗ୍ଧ ଜୀବାଣୁର ବାହକ ସାଜେ । ଏପରି ଦୁଗ୍ଧ ଖାଇ ପିଲାଟି ଝାଡ଼ା ରୋଗରେ ପୀଡ଼ିତ ହୁଏ । ଦୁଗ୍ଧ ପାତ୍ର ମଧ ସବୁସମୟରେ ସଫା ରଖିବା ଉଚିତ ।

## ଗୋଦୁଗ୍ଧର ପରିମାଣ

ସାଧାରଣତଃ ୫୦-୭୫ ମିଲିଲିଟର ଗୋଦୁଗ୍ଧରେ ଗୋଟିଏ ଚାମଚ (ଚା' ଚାମଚ) ଚିନି ମିଶାଇବା ଆବଶ୍ୟକ । ମା' ଦୁଗ୍ଧ ସହିତ ଗୋଦୁଗ୍ଧର ଆବଶ୍ୟକତାକୁ ଦେଖାଯାଇ ସାରଣୀ-୨ ଅନୁସାରେ ଶିଶୁକୁ ପିଇବାକୁ ଦେବା ଉଚିତ ।

ସାରଣୀ-୨

ଶିଶୁଟିର ବୟସ ଅନୁସାରେ ଗୋଦୁଗ୍ଧର ପରିମାଣ

| ବୟସ (ମାସରେ) (ମିଲିଲିଟରରେ) | ଗୋଦୁଗ୍ଧର ପରିମାଣ (ମିଲିଲିଟରରେ) | ଦିନକୁ ଗୋଦୁଗ୍ଧ କେତେଥର ଦିଆଯିବା ଆବଶ୍ୟକ |
|---|---|---|
| ଜନ୍ମଠାରୁ ୧ ମାସ | ୫୦ - ୭୫ | ୬-୭ (ଥର/ଦିନରେ) |
| ୧-୨ ମାସ | ୭୫ - ୧୦୦ | ୬-୭ (,,) |
| ୨-୪ ମାସ | ୧୦୦ - ୧୨୫ | ୫-୬ (,,) |
| ୪-୬ ମାସ | ୧୫୦ - ୧୭୫ | ୫ (,,) |
| ୬ ମାସରୁ ଊର୍ଦ୍ଧ୍ୱ | ୧୭୫ - ୨୦୦ | ୪-୫ (,,) |

ଏହି ହିସାବଟି ଏକ ଆନୁମାନିକ ଉପଦେଶ କିମ୍ବା ଦ୍ରଷ୍ଟବ୍ୟ ବୋଲି ମନେକରିବା ଉଚିତ । ଯଦି ଶିଶୁଟି ଏହି ପରିମାଣ ଦୁଗ୍ଧ, ଚିନି ଓ ଆବଶ୍ୟକୀୟ ସମୟ ଅନୁପାତରେ ଖାଇ ଖୁସି ଓ ସନ୍ତୁଷ୍ଟ ରହେ, ତାହାର ଓଜନ ବୃଦ୍ଧି ହେଉଥାଏ, ତେବେ ଏହା ଠିକ୍ ପରିମାଣ ବୋଲି ଧରିନେବାକୁ ପଡ଼ିବ । କିନ୍ତୁ ଶିଶୁଟି ୬ ମାସର ହୋଇଗଲାପରେ ବୟସ ବୃଦ୍ଧି ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ତାକୁ ଅଣ୍ଡା, ଫଳରସ, ଶସ୍ୟଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ଏବଂ ପରିବାପତ୍ର ଆଦି ଖାଇବାକୁ ଦେବା ଦରକାର ।

ତେବେ ମା'କ୍ଷୀରର ବିକଳ୍ପ ନାହିଁ । ମା'ର କ୍ଷୀର ତା' ଶିଶୁପାଇଁ ଏବଂ ଗାଈ କ୍ଷୀର ବାଛୁରୀପାଇଁ ଅଭିପ୍ରେତ । ଶିଶୁକୁ ୬ ମାସ ବୟସ ହେବାପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମା'କ୍ଷୀର ହିଁ ତା'ର ଏକମାତ୍ର ଆହାର ହେବା ଉଚିତ । ମା'ର କ୍ଷୀର ନ ହେଲେ କିମ୍ବା ଶିଶୁକୁ ଜନ୍ମଦେଲା ପରେ ମା'ର ମୃତ୍ୟୁ ହେଲେ କିମ୍ବା ଶିଶୁଟି ୬ ମାସ ପାର ହୋଇଗଲେ ଗାଈଦୁଗ୍ଧ ଖୁଆଇବାକୁ ପଡ଼େ । ଗୋଦୁଗ୍ଧ ଶିଶୁର ଅଦ୍ୱିତୀୟ ଖାଦ୍ୟଭାବେ କାଳକାଳରୁ ରହିଆସିଛି । ଏହା ଶିଶୁର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଉନ୍ନତି ଓ ଓଜନ ଏବଂ ଉଚ୍ଚତାବୃଦ୍ଧିରେ ବହୁତ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ଏଣୁ ଶିଶୁଖାଦ୍ୟରେ ଗୋଦୁଗ୍ଧ ଏକ ଅପୂରଣୀୟ ଅବଦାନ ବୋଲି ଆମ୍ଭେମାନେ ଜାଣିରଖିବା ଉଚିତ । ଉତ୍କଳମଣି ଗୋପବନ୍ଧୁ ଦାସଙ୍କ ଭାଷାରେ -

''ଯେ ନିତି ଖାଇବ ଗୋ-କ୍ଷୀର
ତେଜେ ଉଜ୍ଜ୍ୱଳ ତା' ଶରୀର ।''

# ଶିଶୁର ବୃଦ୍ଧି ଓ ବିକାଶ

**ଡାକ୍ତର ଅଶୋକ କୁମାର ସାହୁ**

*କେବଳ ଶାରୀରିକ ସ୍ତରରେ ନୁହେଁ, ମାନସିକ, ବୌଦ୍ଧିକ, ଆବେଗିକ ଓ ସାମାଜିକ ସ୍ତରରେ ମଧ୍ୟ ଶିଶୁର ଅଭିବୃଦ୍ଧି ଘଟିଥାଏ । ତେଣୁ ବୃଦ୍ଧି ଓ ସର୍ବାଙ୍ଗୀଣ ବିକାଶ ତା'ର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ମାପକାଠି ରୂପେ ସ୍ୱୀକୃତ ।*

## ବୃଦ୍ଧି ଏବଂ ବିକାଶ ବୋଇଲେ କଅଣ ?

ବୃଦ୍ଧି ଯେକୌଣସି ଜୀବନ୍ତ ଜୀବକୋଷର ଏକ ଚିରନ୍ତନ ପ୍ରକ୍ରିୟା । ବୃଦ୍ଧିର ଅର୍ଥ ଆକାରରେ ଉନ୍ନତି । ମନୁଷ୍ୟ ଏକ ବହୁକୋଷୀ ପ୍ରାଣୀ ହୋଇଥିବାରୁ ବୃଦ୍ଧି ଏହାର ମଧ୍ୟ ଏକ ଚିରନ୍ତନ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଅଟେ । ଆମେ ଜାଣୁ ଯେ ସ୍ତ୍ରୀର ଡିମ୍ବାଣୁ ଓ ପୁରୁଷର ଶୁକ୍ରାଣୁ ମିଶି ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ ଯୁଗ୍ମଜ । ଯୁଗ୍ମଜ ଏକକୋଷୀ । କିନ୍ତୁ ମାତୃଗର୍ଭରେ ସଞ୍ଚରିତ ହେବାଠାରୁ ହିଁ ଯୁଗ୍ମଜ ବିଭାଜିତ ହୁଏ ଓ ତା'ର ବୃଦ୍ଧି ଘଟେ । ପ୍ରାୟ ୯ ମାସର ବୃଦ୍ଧି ପ୍ରକ୍ରିୟା ତାକୁ ଏକ ପୂର୍ଣ୍ଣାଙ୍ଗ ଶିଶୁରେ ପରିଣତ କରିଥାଏ । ଗର୍ଭାଧାନ ଦିବସର ସେହି ଏକକୋଷୀ ଯୁଗ୍ମଜ ଜନ୍ମବେଳକୁ ହାରାହାରି ୫୦ ସେ.ମି. ଲମ୍ବ ଓ ହାରାହାରି ଅଢ଼େଇ (୨.୫)ରୁ ତିନି କିଲୋଗ୍ରାମ୍ ଓଜନ ବିଶିଷ୍ଟ ହୋଇଥାଏ ।

ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ ବିକାଶର ଅର୍ଥ କାର୍ଯ୍ୟ ଓ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାର କୌଶଳରେ ଉନ୍ନତି । କିନ୍ତୁ ସ୍ଥୂଳତଃ ବୃଦ୍ଧି ଓ ବିକାଶକୁ ଏକତ୍ର ବିଚାରକୁ ନିଆଯାଏ । କାରଣ - ଶିଶୁଟିର ବୃଦ୍ଧି ଓ ବିକାଶ ଏକ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗଠିତ ହୁଏ । ଏ ଦୁଇଟି ଏକ ମିଶ୍ରିତ ଧାରାର ଅଂଶବିଶେଷ । କେବଳ ଶାରୀରିକ ସ୍ତରରେ ନୁହେଁ, ମାନସିକ, ବୌଦ୍ଧିକ, ଆବେଗିକ ଓ ସାମାଜିକ ସ୍ତରରେ ମଧ୍ୟ ଶିଶୁର ଅଭିବୃଦ୍ଧି ଘଟିଥାଏ । ଏହି ବୃଦ୍ଧି ଓ ବିକାଶ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ସମସ୍ତ ବିବରଣୀ ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ଓ ଜନ୍ମ ପରବର୍ତ୍ତୀ ଅବସ୍ଥାରେ ଶିଶୁଟିର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ସୂଚନା ଦେଇଥାଏ । ତେଣୁ ବୃଦ୍ଧି ଓ ସର୍ବାଙ୍ଗୀଣ ବିକାଶ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ମାପକାଠି ରୂପେ ସ୍ୱୀକୃତ ।

## ବୃଦ୍ଧି ଓ ବିକାଶକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରୁଥିବା କାରକ

ଶିଶୁର ବୃଦ୍ଧି ଓ ବିକାଶ ସାଧାରଣତଃ କେତେଗୁଡ଼ିଏ କାରକ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରିଥାଏ । ସେଗୁଡ଼ିକ ହେଲା -

**୧. ବଂଶାନୁକ୍ରମ** - ପିତାମାତାଙ୍କର 'ଜିନ୍'ର ଗୁଣ ଅନୁସାରେ ଶିଶୁଟିର ଉଚ୍ଚତା, ଓଜନ, ମାନସିକ ଓ ସାମାଜିକ ଅଭିବୃଦ୍ଧି ଓ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ଅନେକାଂଶରେ ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇଥାଏ । ଡେଙ୍ଗା ବାପା ଓ ମା'ଙ୍କର ପିଲା ସାଧାରଣତଃ ଡେଙ୍ଗା ଓ ଗେଡ଼ା ବାପାମା'ଙ୍କର ପିଲା ସାଧାରଣତଃ ଗେଡ଼ା ହେବାର ଅନେକ ସମ୍ଭାବନା ଥାଏ - ଯଦିଓ ଏହାର ବ୍ୟତିକ୍ରମ ଅଛି ।

**୨. ପୁଷ୍ଟି** - ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ ଅଭିବୃଦ୍ଧିପାଇଁ ଉପଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟର ଭୂମିକା ଅତି ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । ଶିଶୁର ଶାରୀରିକ ବୃଦ୍ଧି ଘଟୁଥିଲେ ହେଁ ବୃଦ୍ଧିର ହାର କମିଗଲେ ତାହା ଅପପୁଷ୍ଟିର ସୂଚନାଦିଏ । ପୁଣି ଉପଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ପାଇଲେ ଶିଶୁର ବୃଦ୍ଧିର ହାରରେ ଉନ୍ନତି ଘଟେ । ମାତୃଗର୍ଭରେ ମଧ୍ୟ ଭ୍ରୂଣର ସର୍ବାଙ୍ଗୀଣ ଅଭିବୃଦ୍ଧି ଉତ୍ତମ ଖାଦ୍ୟ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରେ ।

**୩. ବୟସ** - ଶରୀରର ବୃଦ୍ଧି ସବୁବୟସରେ ସଂଘଟିତ ହୋଇ ନ ଥାଏ କି ସବୁବୟସରେ ସମାନ ଅନୁପାତରେ ସଂଘଟିତ ହୁଏ ନାହିଁ । ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ଜନ୍ମରୁ ୧ ବର୍ଷ ମଧ୍ୟରେ ଓ ପୁଣି କିଶୋରାବସ୍ଥାରେ ଶରୀରର ବୃଦ୍ଧିର ହାର ସର୍ବାଧିକ ।

**୪. ଲିଙ୍ଗ** - ଶରୀରର ବୃଦ୍ଧି ଉପରେ ଲିଙ୍ଗର ମଧ୍ୟ ପ୍ରଭାବ ଅଛି । ୧୦ରୁ ୧୧ ବର୍ଷ ବୟସ ମଧ୍ୟରେ ଝିଅମାନେ ଖୁବ୍ ଶୀଘ୍ର ବଢ଼ିଯିବା ସ୍ଥଳେ ପୁଅପିଲାମାନଙ୍କଠାରେ ୧୨ରୁ ୧୩ ବର୍ଷ ମଧ୍ୟରେ ଏହିପରି ବୃଦ୍ଧି ପରିଲକ୍ଷିତ ହୋଇଥାଏ ।

**୫. ଭୌତିକ ପରିବେଶ** - ସୂର୍ଯ୍ୟକିରଣଦ୍ୱାରା ପ୍ରଭାବିତ ତଥା ଉତ୍ତମଭାବେ ଆଲୋକିତ ଓ ଉତ୍ତମଭାବେ ବିଶୁଦ୍ଧ ବାୟୁ ଚଳାଚଳ କରୁଥିବା ପରିବେଶରେ ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ ଅଭିବୃଦ୍ଧି ଉତ୍କୃଷ୍ଟ ହୋଇଥାଏ ।

**୬. ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ କାରକ** - ସ୍ନେହ, ପ୍ରେମ, ଯତ୍ନ ଓ ଅନୁକୂଳ ପାରିବାରିକ ସଂପର୍କ ଯେ ଶିଶୁଟିର ସାମାଜିକ, ଆବେଗିକ ଏବଂ ବୌଦ୍ଧିକ ବିକାଶରେ ବିଶେଷ ସହାୟକ ହୁଏ ଏହା ନିଃସନ୍ଦେହ ।

**୭. ଆର୍ଥିକ ସ୍ୱଚ୍ଛଳତା** - ସ୍ୱଚ୍ଛଳ ପରିବାରରେ ଶିଶୁଟିଏ ଅଧିକ ହୃଷ୍ଟପୁଷ୍ଟ ହେବାର ଯଥେଷ୍ଟ ସମ୍ଭାବନା ଥାଏ । ଏହାର ମୁଖ୍ୟ କାରଣ ହେଲା ଯେ ସ୍ୱଚ୍ଛଳ ପରିବାରରେ ଶିଶୁଟି ଉତ୍ତମ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାକୁ ପାଏ ବଢ଼ିବାକୁ ଉତ୍ତମ ପରିବେଶ ପାଏ ଓ ରୋଗାକ୍ରାନ୍ତ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା କମ୍ ଥାଏ, ରୋଗାକ୍ରାନ୍ତ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ଶୀଘ୍ର ଚିକିତ୍ସାଦ୍ୱାରା ରୋଗମୁକ୍ତ ହୋଇପାରେ ।

୮. **ଜନ୍ମ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ଓ ପିତାମାତାଙ୍କର ଉତ୍ତମ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ** - ସାଧାରଣତଃ ଦେଖାଯାଏ ଯେ ପ୍ରଥମ ଓ ଦ୍ୱିତୀୟ ଗର୍ଭର ଶିଶୁଟି ଚତୁର୍ଥ ଓ ପଞ୍ଚମ ଗର୍ଭର ଶିଶୁଟି ଅପେକ୍ଷା ଅଧିକ ହୃଷ୍ଟପୁଷ୍ଟ ହୋଇଥାଏ । କାରଣ - ଚତୁର୍ଥ ଓ ପଞ୍ଚମ ଗର୍ଭସମୟକୁ ମା'ର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରେ ଅବନତି ଆସିଯାଇଥାଏ, ପୁନଶ୍ଚ ଯଥେଷ୍ଟ ସମୟ ବ୍ୟବଧାନରେ ଜନ୍ମ ହୋଇଥିବା ଶିଶୁଟିର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ଅଭିବୃଦ୍ଧି କମ୍ ବ୍ୟବଧାନରେ ଜନ୍ମହୋଇଥିବା ଶିଶୁଟିଠାରୁ ଅଧିକ ହୋଇଥାଏ । ପିତାମାତାଙ୍କର ଶିକ୍ଷା, ସାମାଜିକ ସ୍ଥିତି, ପାରିବାରିକ ସମ୍ପର୍କ ଓ ଶିଶୁଟିର ଲାଳନପାଳନ ଦିଗରେ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ଓ ସଚେତନତା ମଧ୍ୟ ଶିଶୁର ଅଭିବୃଦ୍ଧିକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିଥାଏ ।

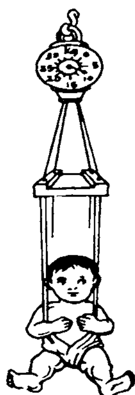
୯. **ରୋଗ ସଂକ୍ରମଣ** - ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ମା'କୁ ରୁବେଲା ଓ ଉପଦଂଶ ଭଳି କେତୋଟି ସଂକ୍ରାମକ ରୋଗ ହେଲେ ଗର୍ଭସ୍ଥ ଶିଶୁଟିର ବୃଦ୍ଧି ଓ ବିକାଶ ବାଧାପ୍ରାପ୍ତ ହୁଏ । ରୁବେଲା ସଂକ୍ରମଣକୁ ପ୍ରତିରୋଧ କରିବାପାଇଁ ଏବେ ରୁବେଲାପାଇଁ ପ୍ରତିରୋଧକ ଟିକା ଦିଆଯାଉଛି । ଉପଦଂଶ ରୋଗକୁ ମା'ର ରକ୍ତ ପରୀକ୍ଷା କରାଯାଇ ଚିହ୍ନଟ କରାଯାଏ ଓ ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ଚିକିତ୍ସା କରାଯାଇପାରେ ।

ସେହିପରି ଶୈଶବରେ ତରଳଝାଡ଼ା, ମିଳିମିଳା ତଥା କୃମିଜନିତ ରୋଗ ଓ ଶ୍ୱାସପ୍ରଦାହ ରୋଗରେ ପୀଡ଼ିତ ହେଲେ ଶିଶୁଟି ଅପପୁଷ୍ଟିର ଶିକାର ହୁଏ ଓ ତା'ର ବୃଦ୍ଧି ବାଧାପ୍ରାପ୍ତ ହୁଏ ।

ଶୈଶବରେ ପ୍ରକୃଷ୍ଟ ଶାରୀରିକ, ମାନସିକ ଓ ଆବେଗିକ ଅଭିବୃଦ୍ଧି ହିଁ ଉତ୍କୃଷ୍ଟ ଯୁବାବସ୍ଥାପାଇଁ ନିତାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ, ଅଧିକନ୍ତୁ ଏଠାରେ ସୂଚନାଯୋଗ୍ୟ ଯେ ଶିଶୁର ଶାରୀରିକ ଅଭିବୃଦ୍ଧି ୨ଟି ସ୍ତରରେ ଅଧିକ ହୁଏ, ଯଥା - ୧ରୁ ୫ ବର୍ଷ ମଧ୍ୟରେ ଓ ପୁଣି ୧୨/୧୩ ବର୍ଷରୁ ୨୦ ବର୍ଷ ଭିତରେ । ସେହିପରି ମସ୍ତିଷ୍କର ବୃଦ୍ଧି ଓ ବିକାଶ ସ୍କୁଲ ଯିବା ବୟସ ପୂର୍ବରୁ ୧ରୁ ୬ ବର୍ଷ ବୟସ ଭିତରେ ସର୍ବାଧିକ ହୋଇଥାଏ ।

## ଶାରୀରିକ ଅଭିବୃଦ୍ଧି ସନ୍ତୋଷଜନକ ବୋଲି ଜାଣିବେ କିପରି ?

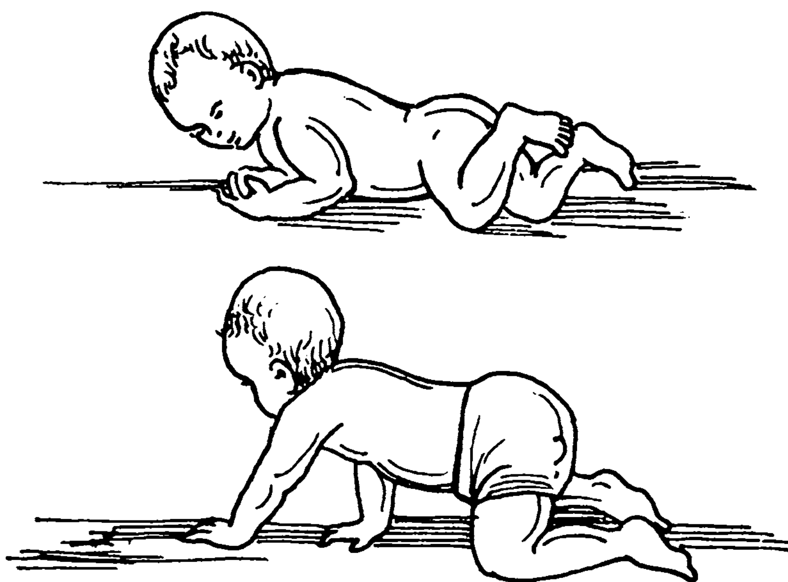
ଶିଶୁଟି ଓଜନ, ଉଚ୍ଚତା ତଥା ମୁଣ୍ଡ ଓ ଛାତିର ଗୋଲେଇକୁ ମାପି ଶିଶୁଟିର ଶାରୀରିକ ଅଭିବୃଦ୍ଧିର ଆକଳନ କରାଯାଇଥାଏ ।


ଶିଶୁ ଓଜନ ଯନ୍ତ୍ର

୧. **ଓଜନ** - ଉତ୍ତମ ଭାବେ ପୁଷ୍ଟ ମାଆଠାରୁ ଜନ୍ମ ନେଇଥିବା ଶିଶୁଟି ସାଧାରଣତଃ ୨.୮ କିଲୋଗ୍ରାମ୍‌ରୁ ୩.୨ କିଲୋଗ୍ରାମ୍ ଓଜନ ବିଶିଷ୍ଟ ହୋଇଥାଏ । ଜନ୍ମ ସମୟରେ ୨.୫ କିଲୋଗ୍ରାମ୍‌ରୁ କମ୍ ଓଜନର ଶିଶୁମାନେ ଖୁବ୍ ସହଜରେ ରୋଗଗ୍ରସ୍ତ ହୋଇପଡ଼ନ୍ତି ଓ ସେମାନଙ୍କୁ ବଞ୍ଚାଇ ରଖିବାପାଇଁ ବିଶେଷ ଡାକ୍ତରୀ ପ୍ରଚେଷ୍ଟା ଆବଶ୍ୟକ ପଡ଼େ । ଏଥିପାଇଁ ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରୁ ହିଁ ମା'ର ପୁଷ୍ଟି ପ୍ରତି ବିଶେଷ ଧ୍ୟାନ ଦିଆଯିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

ଜନ୍ମର ପ୍ରଥମ କିଛିଦିନରେ ଶିଶୁଟି ପ୍ରାୟ ଶତକଡ଼ା ଦଶଭାଗ ଓଜନ ହରାଇଥାଏ । ୧୦ ଦିନ ବେଳକୁ ଶିଶୁଟି ପୁଣି ତା'ର ପୂର୍ବ ଓଜନ ଫେରିପାଇଥାଏ । ଏ ବିଷୟ ସମସ୍ତ ପିତାମାତା ଜାଣିରଖିବା ଉଚିତ ଓ ଏହା ସାଧାରଣତଃ ସମସ୍ତ ଶିଶୁଙ୍କଠାରେ ପରିଲକ୍ଷିତ ହୋଇଥାଏ । ତେଣୁ ଏଥିନେଇ ଚିନ୍ତିତ ହେବା ଅନୁଚିତ ।

ତା'ପରେ ଶିଶୁଟିର ଓଜନ ବଢ଼ିବାକୁ ଲାଗେ । ପ୍ରଥମ ୩ ମାସରେ ସେ ମାସକୁ ପ୍ରାୟ ୧ କିଲୋ ହାରରେ ଓ ଦ୍ୱିତୀୟ ୩ ମାସରେ ମାସକୁ ପ୍ରାୟ ଅଧକିଲୋ ହାରରେ ବଢ଼ିଥାଏ । କ୍ରମଶଃ ତା'ର ବୃଦ୍ଧିର ହାର କମିଆସେ । ସୁତରାଂ ସରଳ ଭାବରେ କହିଲେ ଶିଶୁଟି ତା'ର ଜନ୍ମ ସମୟର ଓଜନକୁ ୫ ମାସରେ ୨ ଗୁଣ ଓ ୧ ବର୍ଷରେ ୩ ଗୁଣ କରିଥାଏ । ତା'ପରେ ଜନ୍ମସମୟର ଓଜନ ୨ ବର୍ଷରେ ୪ ଗୁଣ, ୩ ବର୍ଷରେ ୫ ଗୁଣ, ୫ ବର୍ଷରେ ୬ ଗୁଣ ଓ ୧୦ ବର୍ଷରେ ୧୦ ଗୁଣ ହାରରେ ବଢ଼େ । ୧୦ ବର୍ଷ ପରେ ଶିଶୁଟି ବର୍ଷକୁ ପ୍ରାୟ ପ୍ରତିବର୍ଷ ୨ରୁ ଅଢ଼େଇ କିଲୋଗ୍ରାମ୍ ହିସାବରେ ବଢ଼ିଥାଏ ଓ ଏହି ବୃଦ୍ଧି ଝିଅମାନଙ୍କଠାରେ ୧୦ରୁ ୧୧ ବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଓ ପୁଅମାନଙ୍କଠାରେ ୧୨ରୁ ୧୩ ବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଲାଗିରହେ ।



ଶିଶୁର ବୃଦ୍ଧି ଓ ବିକାଶ

ଏକ ସ୍ୱାଭାବିକ ଭାବେ ବଢୁଥିବା ଶିଶୁର ହାରାହାରି ଓଜନର ନମୁନା ତାଲିକା ପରପୃଷ୍ଠାରେ ପ୍ରଦାନ କରାଗଲା -

| ବୟସ | ଓଜନ (କିଲୋଗ୍ରାମ୍‌ରେ) |
|---|---|
| ଜନ୍ମ ସମୟର | ୩ |
| ୫ ମାସ | ୬ |
| ୧ ବର୍ଷ | ୯ |
| ୨ ବର୍ଷ | ୧୨ |
| ୩ ବର୍ଷ | ୧୫ |
| ୫ ବର୍ଷ | ୧୮ |
| ୧୦ ବର୍ଷ | ୩୦ |

ଶିଶୁଟି ଠିକ୍‌ଭାବରେ ବଢୁ ନ ଥିଲେ ତୁରନ୍ତ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ସହ ପରାମର୍ଶ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

**୨. ଉଚ୍ଚତା** - ଜନ୍ମସମୟରେ ସାଧାରଣ ଶିଶୁଟିଏ ହାରାହାରି ୫୦ ସେ.ମି. ଉଚ୍ଚତା ବିଶିଷ୍ଟ ହୋଇଥାଏ । ସାଧାରଣଭାବେ ବଢୁଥିବା ଶିଶୁଟିର ଉଚ୍ଚତାର ନମୁନା ତାଲିକା ନିମ୍ନରେ ପ୍ରଦତ୍ତ ହେଲା -

| ବୟସ | ଉଚ୍ଚତା (ସେଣ୍ଟିମିଟରରେ) |
|---|---|
| ଜନ୍ମ ଉଚ୍ଚତା | ୫୦ |
| ୩ ମାସ | ୬୦ |
| ୯ ମାସ | ୭୦ |
| ୧ ବର୍ଷ | ୭୩ ରୁ ୭୫ |
| ୨ ବର୍ଷ | ୮୭ ରୁ ୮୮ |
| ୩ ବର୍ଷ | ୯୦ |
| ୪ ୧/୨ ବର୍ଷ | ୧୦୦ |

ତାପରେ ୧୦ ବର୍ଷ ବୟସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଶିଶୁଟି ବର୍ଷକୁ ପ୍ରାୟ ୫ ସେ.ମି. ହାରରେ ବଢ଼ିଥାଏ । କିଶୋର ଅବସ୍ଥାରେ ଶରୀରର ଉଚ୍ଚତାର ଅପ୍ରତ୍ୟାଶିତ ବୃଦ୍ଧି ଝିଅମାନଙ୍କଠାରେ ୧୦ ବର୍ଷରୁ ୧୧ ବର୍ଷ ମଧ୍ୟରେ ଓ ପୁଅମାନଙ୍କଠାରେ ୧୨ ବର୍ଷରୁ ୧୩ ବର୍ଷ ମଧ୍ୟରେ ଘଟିଥାଏ ଯେଉଁସମୟରେ କି ଝିଅମାନେ ପାଖାପାଖି ୧୬ ସେ.ମି. ଓ ପୁଅମାନେ

ପାଖାପାଖି ୨୦ ସେ.ମି. ଉଚ୍ଚତା ଆହରଣ କରିଥାଆନ୍ତି । ସାଧାରଣତଃ ୧୬ରୁ ୧୭ ବର୍ଷ ବୟସ ମଧ୍ୟରେ ଝିଅମାନଙ୍କର ଓ ୧୭ରୁ ୧୮ ବର୍ଷ ବୟସ ମଧ୍ୟରେ ପୁଅମାନଙ୍କର ଉଚ୍ଚତା ବୃଦ୍ଧି ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇଥାଏ । ପୂର୍ବରୁ କୁହାଯାଇଛି ଯେ ବଂଶାନୁକ୍ରମର ପ୍ରଭାବରେ ସ୍ଥଳବିଶେଷରେ ଶିଶୁଟିଏ ଉପରୋକ୍ତ ହାରରେ ବୃଦ୍ଧି ପାଇ ନ ପାରେ ।

**୩. ମୁଣ୍ଡ ଓ ଛାତିର ଗୋଲେଇ** - ଜନ୍ମବେଳେ ଶିଶୁ ମସ୍ତକର ଗୋଲେଇ ତା'ର ଛାତିର ଗୋଲେଇଠାରୁ ଅଧିକ ଥାଏ । ମୁଣ୍ଡର ଗୋଲେଇ ଜନ୍ମସମୟରେ ୩୫ ସେ.ମି. ଥାଏ ଯାହାକି ୧ ବର୍ଷ ବେଳକୁ ହୁଏ ୪୫ ସେ.ମି., ୨ ବର୍ଷରେ ୪୮ ସେ.ମି., ୭ ବର୍ଷରେ ୫୦ ସେ.ମି. ଓ ୧୨ ବର୍ଷରେ ୫୨ ସେ.ମି. ।

ଛାତିର ଗୋଲେଇ ଜନ୍ମସମୟରେ ଥାଏ ୩୨ ସେ.ମି. । ୧ ବର୍ଷରେ ଏହା ମୁଣ୍ଡର ଗୋଲେଇ ସହ ସମାନ ହୁଏ ଅର୍ଥାତ୍ ୪୫ ସେ.ମି. ହୁଏ । ଏହାପରେ ସାଧାରଣତଃ ଛାତିର ଗୋଲେଇ ମୁଣ୍ଡର ଗୋଲେଇଠାରୁ ଅଧିକ ହୋଇଥାଏ । କିନ୍ତୁ ଅପପୁଷ୍ଟିରେ ପୀଡ଼ିତ ଶିଶୁଙ୍କର ଛାତିର ଗୋଲେଇ ୨/୩ ବର୍ଷ ବୟସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମଧ୍ୟ ମୁଣ୍ଡର ଗୋଲେଇଠାରୁ କମ୍ ରହିଥାଏ ।

**୪. ଦାନ୍ତ ଉଠିବା** - ଦାନ୍ତ ଉଠିବାକୁ ଲକ୍ଷ୍ୟକରି ମଧ୍ୟ ଶିଶୁର ଅଭିବୃଦ୍ଧି ବିଷୟରେ ଧାରଣା କରାଯାଇପାରେ । ଦାନ୍ତ ସାଧାରଣତଃ ୨ ପ୍ରକାରର ଥାଏ, ଯଥା - କ୍ଷୀର ଦାନ୍ତ ବା ପତନଶୀଳ ଦାନ୍ତ ଓ ସ୍ଥାୟୀଦାନ୍ତ ।

**(କ) କ୍ଷୀରଦାନ୍ତ** - ତଳମାଢ଼ିର ମଝି ୨ଟି ଦାନ୍ତ (Lower Central Incisors) ପ୍ରାୟ ୫ରୁ ୮ ମାସ ମଧ୍ୟରେ ଉଠିଥାଏ । ଏହାର ମାସକପରେ ଉପର ମାଢ଼ିର ଦୁଇ ମଝିଦାନ୍ତ ଉଠେ । ତା'ର ପାଖ ଦୁଇଦାନ୍ତ ଆଉ ୩ ମାସ ମଧ୍ୟରେ ଉଠିଥାଏ । ଶିଶୁଟିକୁ ସାଢ଼େ ତିନିବର୍ଷ ବୟସ ହେବାବେଳକୁ ତା'ର ସବୁଯାକ କ୍ଷୀର ଦାନ୍ତ ଉଠିସାରିଥାଏ । ସମୁଦାୟ କ୍ଷୀରଦାନ୍ତର ସଂଖ୍ୟା ହେଲା କୋଡ଼ିଏ (୨୦) ।

**(ଖ) ସ୍ଥାୟୀଦାନ୍ତ** - ପ୍ରଥମ ସ୍ଥାୟୀଦାନ୍ତ ୬ ବର୍ଷ ବେଳକୁ ଉଠି ୧୮ ବର୍ଷ ବା ତାପରେ ଦାନ୍ତ ଉଠିବା ବନ୍ଦ ହୋଇଯାଇଥାଏ । ଉପରୋକ୍ତ ଧାରାରେ ଦାନ୍ତ ଉଠିବାରେ ବ୍ୟତିକ୍ରମ ଦେଖାଗଲେ ଶିଶୁଟିର ଅସ୍ଥିଗତ ଅଭିବୃଦ୍ଧି ଠିକ୍ ହେଉନାହିଁ ବୋଲି ଧରିବାକୁ ହୁଏ ।

**୫. ବିକାଶର ପ୍ରଧାନ ପ୍ରଧାନ ଘଟଣା ଓ ବ୍ୟବହାରଧାରା** - ଜନ୍ମସମୟରେ ଅସହାୟ ଅବସ୍ଥାରେ ପଡ଼ିରହୁଥିବା ଶିଶୁଟି ସମୟକ୍ରମେ ତା'ର ଶରୀରର ପ୍ରତ୍ୟେକଟି ଅଙ୍ଗପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗ ଉପରେ ନିଜର ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ଆଣି ଶିଖେ ଏବଂ ସାମାଜିକ ପରିବେଷ୍ଟନୀ ପ୍ରତି ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟମୂଳକ ଓ ଅର୍ଥବ୍ୟଞ୍ଜକ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ପ୍ରକାଶ କରିଥାଏ ।

**(କ) ଜନ୍ମରୁ ପ୍ରଥମ ୪ ସପ୍ତାହ (୧ ମାସ)** - ଶିଶୁଟି ହାତଗୋଡ଼ ଜାକି ଅସହାୟ ଅବସ୍ଥାରେ ପଡ଼ିରହେ । ଖାଲି ମୁଣ୍ଡକୁ ଟିକିଏ ଏପାଖ ସେପାଖ କରିପାରେ । ମଣିଷ ମୁହଁ କିମ୍ବା ଆଲୁଅକୁ ସ୍ଥିରଭାବରେ ଚାହିଁରହେ । ହାତରେ ଯେକୌଣସି ଜିନିଷ ପଡ଼ିଲେ ଜୋର୍‌ରେ ମୁଠାଇ ଧରେ ।

**(ଖ) ୨ରୁ ୬ ମାସ** - ୨ ମାସ ବେଳକୁ ଶିଶୁଟି ଚିହ୍ନାମୁହଁ ଦେଖି ହସିବା ଆରମ୍ଭ କରେ । ଚିହ୍ନା ସ୍ୱର କିମ୍ବା ଚିହ୍ନା ଶବ୍ଦକୁ କାନେଇ ରହେ । ଏହି ସମୟରେ ପେଟେଇ ଦେଲେ ସେ ନିଜେ ମୁଣ୍ଡ ଉଠେଇପାରେ ଏବଂ କହୁଣିରେ ଭରାଦେଇ ରହିପାରେ । ୩ ମାସ ବେଳକୁ ଛୁଆଟିର ମୁଣ୍ଡ ସିଧାହୁଏ । ୫ ମାସ ବେଳକୁ ଅନ୍ୟର ସାହାଯ୍ୟ ନେଇ ବସିପାରେ ଏବଂ ଆରାମରେ କୋଳରେ ବସିରହେ । ୬ ମାସ ବେଳକୁ ନିଜେ କଡ଼ ଲେଉଟେଇ ପାରେ । ପାଖରେ କାରବାର ହେଉଥିବା ସମସ୍ତ ଲୋକକୁ ଚିହ୍ନିପାରେ ଓ ଚିହ୍ନା ଅଚିହ୍ନା ଜାଣିପାରେ ।

**(ଗ) ୬ରୁ ୧୨ ମାସ** - ୭ରୁ ୮ ମାସ ଭିତରେ ଶିଶୁଟି ବିନା ସାହାଯ୍ୟରେ ବସିପାରେ । ପ୍ରାୟ ୧୦ ମାସ ବେଳକୁ ବିଛଣାରେ ଶୋଇଥିବା ଅବସ୍ଥାରୁ ନିଜେ ଉଠି ବସିପାରେ । ୮ ମାସ ବେଳକୁ ସେ କାନ୍ଥ କିମ୍ବା ଅନ୍ୟ କୌଣସି ଜିନିଷ ଧରି ଠିଆହେବା ଆରମ୍ଭ କରିଥାଏ । ୧୦ ମାସ ବେଳକୁ ବିନା ସାହାଯ୍ୟରେ ଅଳ୍ପ ସମୟ ଠିଆ ହୋଇପାରେ । ବର୍ଷକ ବେଳକୁ ବେଶ୍ କିଛି ସମୟ ଠିଆ ହୋଇପାରେ ଓ ଛୋଟ ଛୋଟ ପାହୁଣ୍ଡ ପକାଇ ଚାଲିବା ଆରମ୍ଭ କରେ ।

୮ ମାସ ବେଳକୁ ଶିଶୁଟି ବା, ବା, ମା, ମା, ଆଦି ଏକ ଅକ୍ଷର ବିଶିଷ୍ଟ ଶବ୍ଦ ଉଚ୍ଚାରଣ କରିଥାଏ । ୯ ମାସର ହୋଇଗଲେ ତା'ର ନାମଧରି ଡାକିଲେ ସେ ଜାଣିପାରେ ଏବଂ ବୁଲିକରି ଚାହେଁ, ଛୋଟ ଛୋଟ ପ୍ରଶ୍ନର ଉତ୍ତର ମଧ୍ୟ ଠାରରେ ଦେଇପାରେ । ଯେପରିକି - "ବାପା କାହିଁ ?" ବୋଲି ପଚାରିଲେ ସେ ମୁହଁ ବୁଲାଇ ଚାହିଁ କିମ୍ବା ହାତରେ ଦେଖାଇଦିଏ ।

୯ ମାସରେ ମଧ୍ୟ ଶିଶୁଟି ଆଣ୍ଠେଇବା ଓ ଗୁରୁଣ୍ଡିବା ଆରମ୍ଭ କରେ । ୧୦ ମାସରେ ଶିଶୁଟି ୨ ହାତରେ ତାଳି ମାରିପାରେ ଏବଂ ପାଖରେ ଥିବା ଜିନିଷଟିଏ ମାଗିଲେ ତାହା ଆଣି ହାତକୁ ବଢ଼େଇଦିଏ ।

**(ଘ) ୧ ୧/୨ ବର୍ଷ (୧୮ ମାସ)ରୁ ୩ ବର୍ଷ** - ୧୮ ମାସରେ ଶିଶୁଟି ପାହାଚ ଚଢ଼ିପାରେ । କିନ୍ତୁ ଥରକୁ ଗୋଟିଏ ପାହାଚ ଉଠିପାରେ । ୨ ବର୍ଷ ବେଳକୁ ପାହାଚ ଚଢ଼ିପାରେ ଓ ଓହ୍ଲାଇ ମଧ୍ୟ ପାରେ । ୩ ବର୍ଷ ବେଳକୁ ପାହାଚ ଚଢ଼ିବା କାର୍ଯ୍ୟରେ ସମନ୍ୱୟ ଆସିଯାଏ ।

ଦେଢ଼ବର୍ଷ ବେଳକୁ ଶିଶୁଟି ହାତୀ, ଘୋଡ଼ା ଇତ୍ୟାଦି ପଶୁମାନଙ୍କର ଚିତ୍ର ଚିହ୍ନିପାରେ । ନିଜ ଆଖି, ନାକ ଓ କାନ ଆଦି ଦେଖାଇପାରେ । ୨ ବର୍ଷରେ ସେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ କାମକୁ

ନକଲ କରି ନିଜ ଜୋତା ଓ ମୋଜା ନିଜେ ପିନ୍ଧିବାକୁ ଚେଷ୍ଟାକରେ । ଅଢ଼େଇ ବର୍ଷ ବେଳକୁ ସେ ନିଜ ପୋଷାକ ନିଜେ ପିନ୍ଧିପାରେ ଓ ଖୋଲିପାରେ । ତା'ର ଉତ୍ସୁକତା ବୃଦ୍ଧିପାଏ ଓ ସେସବୁ ବିଷୟରେ ପ୍ରଶ୍ନ ପଚାରେ ।

ଏସବୁ ସ୍ଥୂଳ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପର ଅଭିବୃଦ୍ଧି ସହିତ ସୂକ୍ଷ୍ମ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପର ଅଭିବୃଦ୍ଧି ମଧ୍ୟ ବୟସ ଅନୁପାତରେ ଘଟିଥାଏ । ସେଗୁଡ଼ିକ ହେଲା -

**୧. ହାତ ଓ ଆଖିର କାର୍ଯ୍ୟରେ ସମନ୍ୱୟ** - ୪ରୁ ୫ ମାସ ବେଳକୁ ଶିଶୁଟି ତା' ଆଗରେ ଝୁଲୁଥିବା ନାଲିରଙ୍ଗର ଜିନିଷଟିଏ ଦେଖି ଧରିବାକୁ ହାତ ବଢ଼ାଏ । ପ୍ରଥମେ ପ୍ରଥମେ ତା'ର ହାତ ଏପଟସେପଟ ହୁଏ, କିନ୍ତୁ ଶେଷରେ ସେ ଜିନିଷଟିକୁ ଧରେ ଓ ପାଟିରେ ପୂରାଏ ।

**୨. ଆଖିର ସମନ୍ୱୟ** - ୧ ମାସରେ ଶିଶୁଟି ନାଲିଜିନିଷ କିମ୍ବା ନାଲି ଆଲୁଅକୁ ସିଧାସଳଖ ନିରେଖି ଦେଖେ । ଦେଢ଼ମାସ ବେଳକୁ ଜିନିଷଟିର ଗତିକୁ ଅନୁସରଣ କରି ଶିଖେ । କିନ୍ତୁ ତା'ର ଆଖି ଥର ଥର ହେଉଥାଏ । ୨/୩ ମାସ ବେଳକୁ ସେ ଝୁଲୁଥିବା ଜିନିଷକୁ ଓ ଦୂର ଜିନିଷକୁ ନିରେଖି ଚାହିଁ ପାରେ ।

**୩. ହାତ ଓ ପାଟିର ସମନ୍ୱୟ** - ୧ ବର୍ଷର ଶିଶୁଟି ଚାମଚରେ କିଛି ଖାଇଲାବେଳେ ପାଟିପାଖରେ ପହଞ୍ଚିଲା ବେଳକୁ ଚାମଚଟିକୁ ଓଲଟାଇଦିଏ ଓ ଖାଦ୍ୟ ସବୁ ତଳେ ପଡ଼ିଯାଏ । ପ୍ରାୟ ୧୫ ମାସ ବେଳକୁ ସେ ଭଲଭାବରେ ଚାମଚରେ ଖାଇବା ଶିଖିଯାଇଥାଏ ।

**୪. ହସ୍ତଚାଳନାରେ ଦକ୍ଷତା** - ପ୍ରାୟ ବର୍ଷକ ବେଳକୁ ଶିଶୁଟି ବହିର ପୃଷ୍ଠା ଓଲଟାଇବାବେଳେ ଏକାବେଳକେ ୨/୩ ଟି ପୃଷ୍ଠା ଓଲଟାଇଦିଏ । କିନ୍ତୁ ୨ ବର୍ଷ ବେଳକୁ ସେ ଗୋଟିଏ ଗୋଟିଏ ପୃଷ୍ଠା ଓଲଟାଇବାରେ କ୍ଷମ ହୋଇଥାଏ ।

**୫. ଅନୁକରଣ କରିବା** - ୧ ବର୍ଷ ବେଳକୁ ଶିଶୁଟି ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ଆନନ୍ଦ ଦେବାଭଳି ଛୋଟ ଛୋଟ କୌତୁକ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିଥାଏ । ପ୍ରାୟ ଦେଢ଼ବର୍ଷ ବେଳକୁ ସେ ଘରେ, ବିଶେଷତଃ ନିଜ ମାଆକୁ କଥାରେ ଅଥବା କାମରେ ଅନୁକରଣ କରିବା ଆରମ୍ଭ କରିଥାଏ ।

## ମାନସିକ ଅଭିବୃଦ୍ଧି

ଏହା ଶିଶୁର ସର୍ବାଙ୍ଗୀଣ ଅଭିବୃଦ୍ଧିର ଏକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ବିଭାବ ଯାହାକି ଶିଶୁଟିକୁ ପୂର୍ଣ୍ଣାଙ୍ଗ କରିଥାଏ । ଏଥିପାଇଁ ଶିଶୁର ମାନସିକ ସ୍ତରର ଅନେକ ଯତ୍ନ ନେବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ । ସୁସ୍ଥ ମାନସିକ ବିକାଶପାଇଁ ସ୍ନେହ, ଶ୍ରଦ୍ଧା ଓ ଆଦରଯତ୍ନର ଏକ ମିଶାମିଶି ପରିବେଶ ମଧ୍ୟରେ ଶିଶୁଟି ବଢ଼ିବା ଉଚିତ । ତାକୁ ଅତ୍ୟଧିକ ରଗାଇବା କିମ୍ବା ଚିଡ଼ାଇବା ଉଚିତ ନୁହେଁ । ସେ କେବେବି ଧାରଣା କରିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ ଯେ ତାକୁ କେହି ଭଲ ପାଉ ନାହାନ୍ତି ବା' ତା'ର ଯତ୍ନ ନେଉ ନାହାନ୍ତି । ବାଛ-ବିଚାର-ମୂଳକ ବ୍ୟବହାର ପାଇଲେ ଶିଶୁଠାରେ ହୀନମନ୍ୟତା ପ୍ରକାଶ ପାଉଥିବାର ଜଣାପଡ଼ିଛି ।

ପ୍ରତ୍ୟେକ ଶିଶୁ ଊଣା ଅଧିକେ ଈର୍ଷା ଓ ସ୍ୱାର୍ଥପରତାର ପ୍ରତୀକ ଅଟନ୍ତି । ବିଶେଷତଃ ଏହିସବୁ ସ୍ୱଭାବ ଦ୍ୱିତୀୟ ଶିଶୁର ଜନ୍ମପରେ ପ୍ରଥମ ଶିଶୁଟିଠାରେ ପରିଲକ୍ଷିତ ହୋଇଥାଏ । ଏହା ସବୁ ଶିଶୁଙ୍କର ସହଜାତ ପ୍ରବୃତ୍ତି । ତେଣୁ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ସହ ମିଶିକରି ଖେଳିବା, ନିଜ ଜିନିଷ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ସହ ଭାଗ କରିବା ଇତ୍ୟାଦି ଗୁଣ ତାକୁ ଶିଖାଇବା ଦରକାର ଓ ଏହା ତା'ର ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ବିକାଶରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ ।

ପ୍ରତ୍ୟେକ ଶିଶୁକୁ ଆତ୍ମନିର୍ଭରଶୀଳ ହେବାକୁ ଶିକ୍ଷା ଦିଆଯିବା ଦରକାର । ଛୋଟ ଛୋଟ କାମ ନିଜେ କରିବା ନିମନ୍ତେ ତାକୁ ଉତ୍ସାହିତ କରାଯିବା ଉଚିତ । ନଚେତ୍ ଶିଶୁଟି ଅତିମାତ୍ରାରେ ନିର୍ଭରଶୀଳ ହୋଇପଡ଼େ ଓ ଭବିଷ୍ୟତରେ ଏହି ନିର୍ଭରଶୀଳତା ତାକୁ ଅସୁବିଧାରେ ପକାଇଥାଏ । ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଭୟଭୀତ କରାଇବା ଆଦୌ ଉଚିତ ନୁହେଁ । ଏଭଳି ଶିଶୁ ପରିବାରର ବାହାରେ ରହିଲେ ନିଜକୁ ଅସୁରକ୍ଷିତ ମନେକରିଥାଏ ।

ପିଲାମାନଙ୍କର ଉତ୍ସୁକତା ଓ ଜ୍ଞାନପିପାସାକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରିବା ପିତାମାତାଙ୍କ ପକ୍ଷେ ଅନିବାର୍ଯ୍ୟ । ପରିବାରରେ ଶାନ୍ତିଶୃଙ୍ଖଳା, କର୍ତ୍ତବ୍ୟବୋଧ ତଥା ଆଦର୍ଶ ଓ ନୈତିକତା ପ୍ରତିଷ୍ଠା କରିବା ମଧ୍ୟ ପିତାମାତାଙ୍କ ପକ୍ଷରେ ଏକାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ । କାରଣ ଶିଶୁର ମାନସିକ ସ୍ତରରେ ଏସବୁ ସୁଦୂରପ୍ରସାରୀ ପ୍ରଭାବ ପକାଇଥାଏ । ବିଶୃଙ୍ଖଳ ପରିବାରରେ ପ୍ରତିପାଳିତ ଶିଶୁର ମାନସିକ ବିକାଶ ସନ୍ତୋଷଜନକ ହୋଇପାରେ ନାହିଁ ।

ଏତଦ୍‌ବ୍ୟତୀତ ଶୈଶବରୁ ମାତୃସ୍ତନ୍ୟପାନ ମଧ୍ୟ ଶିଶୁର ଉତ୍ତମ ମାନସିକ ଅଭିବୃଦ୍ଧିର ଏକ ଅପରିହାର୍ଯ୍ୟ ଅଙ୍ଗ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଶିଶୁର ସାମାଜିକ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ମଧ୍ୟ ପରିପ୍ରକାଶ ଘଟେ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ଶିଶୁକୁ ଉତ୍ତମ ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ ବିକାଶର ଅନୁକୂଳ ପରିବେଶ ଯୋଗାଇଦେବା ପ୍ରତ୍ୟେକ ପିତାମାତାଙ୍କର ନୈତିକ ଓ ସାମାଜିକ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ଅଟେ ।

# ରୋଗ ପ୍ରତିଷେଧକ ଟିକା

**ପ୍ରଫେସର ଡାକ୍ତର ଯୋଗୀନ୍ଦ୍ର ମୋହନ ସେନାପତି**

*ପ୍ରତିଷେଧକ ଟିକା ଶିଶୁ ଶରୀରରେ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧ ଶକ୍ତି ବଢ଼ାଇ ତାକୁ ବିଭିନ୍ନ ସଂକ୍ରାମକ ରୋଗ ଆକ୍ରମଣରୁ ସୁରକ୍ଷିତ ରଖେ ।*

ରୋଗ କାହିଁକି ହୁଏ ? କେତେଗୁଡ଼ିଏ ରୋଗ, ଜୀବାଣୁ ଓ ଭୂତାଣୁଦ୍ୱାରା ହୋଇଥାଏ । ଏମାନେ ବାୟୁ ଓ ଜଳରେ ରହିଥାନ୍ତି । ନିଃଶ୍ୱାସ ଓ ଜଳ ବା ଖାଦ୍ୟଦ୍ୱାରା ଶରୀରରେ ପ୍ରବେଶ କରି ରୋଗ କରାଇଥାନ୍ତି । ଯେହେତୁ ସମସ୍ତେ ନିଃଶ୍ୱାସରେ ପବନ ନେଉଛନ୍ତି ଓ ପାଣି ପିଉଛନ୍ତି, ଏହି ରୋଗସବୁ କାହିଁକି ସମସ୍ତଙ୍କୁ ହେଉ ନାହିଁ ? ଏହାର କାରଣ ହେଉଛି ଯେ ସମସ୍ତଙ୍କ ଶରୀରରେ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧପାଇଁ ଶକ୍ତି ଅଛି । ଏହି ଶକ୍ତି ରକ୍ତରେ ଶ୍ୱେତରକ୍ତକଣିକା ଓ ଇମ୍ମ୍ୟୁନୋଗ୍ଲୋବୁଲିନ୍ ଭାବରେ ରହିଥାଏ । ଏମାନେ ବିଭିନ୍ନ ଉପାୟରେ ଜୀବାଣୁକୁ ନଷ୍ଟ କରିଦିଅନ୍ତି । ଯଦି ସମସ୍ତଙ୍କ ଶରୀରରେ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧ ଶକ୍ତି ଅଛି, ତାହାହେଲେ ରୋଗ କାହିଁକି ହେବ ? ଏହି ଶକ୍ତି ସମସ୍ତଙ୍କ ଶରୀରରେ ସବୁବେଳେ ସମାନ ପରିମାଣରେ ନ ଥାଏ । ଏହା କମିଗଲେ ଜୀବାଣୁ ଆକ୍ରମଣ କରେ । ବିଶେଷତଃ ଜନ୍ମ ହେଲା ପରେ ଶିଶୁର ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧ ଶକ୍ତି କମ୍ ଥାଏ । ତେଣୁ ସେମାନଙ୍କୁ ଯକ୍ଷ୍ମା, ଧନୁଷ୍ଟଙ୍କାର, ଡିପ୍‌ଥେରିଆ, ହୁପିଂ କାଶ, ପୋଲିଓ ଓ ମିଳିମିଳା ପ୍ରଭୃତି ରୋଗ ଆକ୍ରମଣ କରିବାର ସମ୍ଭାବନା ଥାଏ । ଏହି ରୋଗ ହେଲେ ଶିଶୁର ବିକାଶ ଉପରେ ପ୍ରଭାବ ପଡ଼େ ।

ଶିଶୁମାନଙ୍କୁ ଉପରୋକ୍ତ ରୋଗରୁ କିପରି ରକ୍ଷା କରାଯାଇପାରେ ? ବୈଜ୍ଞାନିକମାନେ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧ ଶକ୍ତି ବିଷୟରେ ଗବେଷଣା କରି, କିପରି ଭାବରେ ଏହା କାର୍ଯ୍ୟରେ ଲଗାଯାଇପାରିବ ତାହାର ଉପାୟ ବାହାର କରିଛନ୍ତି - ତାହାହେଲା ପ୍ରତିଷେଧକ ଟିକା । ପ୍ରତିଷେଧକ ଟିକା ନେବା କିଛି ନୂଆ କଥା ନୁହେଁ । ବହୁବର୍ଷ ପୂର୍ବେ ପୃଥିବୀରେ ଓ ଭାରତବର୍ଷରେ ବସନ୍ତ (Smallpox) ନାମକ ଏକ ମାରାତ୍ମକ ରୋଗ ହେଉଥିଲା ଏବଂ ବହୁତ ରୋଗୀ ମୃତ୍ୟୁମୁଖରେ ପଡୁଥିଲେ । ଦେଖାଗଲା ଯେ ଯାହାକୁ ଏହି ରୋଗ ଥରେ ହୋଇଛି, ତାହାକୁ ଜୀବନକାଳ ମଧ୍ୟରେ ଆଉଥରେ ହେଉ ନାହିଁ । ଏହାର କାରଣ ହେଉଛି ଯେ ପ୍ରଥମ ଥର ରୋଗର ଭୂତାଣୁ ଶରୀରରେ ପ୍ରବେଶ କରି ରୋଗ କରାଇଲେ, ତାହାଦ୍ୱାରା

ଶରୀରରେ ଏହି ରୋଗର ପ୍ରତିରୋଧପାଇଁ ଶକ୍ତି ଉତ୍ପନ୍ନ ହୁଏ । ଭୂତାଣୁମାନେ ଦ୍ୱିତୀୟ ଥର ଶରୀରରେ ପ୍ରବେଶ କଲେ, ଏହି ଶକ୍ତିଦ୍ୱାରା ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଆନ୍ତି । ଏଡ୍‌ଓ୍ୱାର୍ଡ୍ ଜେନ୍ନର ଏହି ବୈଜ୍ଞାନିକ ତଥ୍ୟକୁ ଉପଯୋଗ କରି ବସନ୍ତ ରୋଗପାଇଁ ଟିକା ଉଦ୍ଭାବନ କଲେ । ପିଲା ଜନ୍ମହେଲା ପରେ ବସନ୍ତ ଟିକା ଦେବାରୁ, ଭାରତବର୍ଷ ଓ ସମଗ୍ର ବିଶ୍ୱରୁ ବସନ୍ତ ରୋଗ ଲୋପ ପାଇଗଲା । ଏହା କେତେ ଆନନ୍ଦର ବିଷୟ ! ଜେନ୍ନର୍ ଟିକାଦ୍ୱାରା କୃତ୍ରିମ ଉପାୟରେ ଶରୀରର ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧ ଶକ୍ତି ବଢ଼ାଇଲେ ।

ଏହି ଶିକ୍ଷା ଆମକୁ ଭବିଷ୍ୟତରେ କି ପ୍ରକାର ସାହାଯ୍ୟ କଲା ତାହା ଆଲୋଚନା କରିବା । ସାନ ପିଲାମାନଙ୍କର ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧ ଶକ୍ତି କମ୍ ହୋଇଥିବାରୁ ସେମାନେ ଯକ୍ଷ୍ମା, ଧନୁଷ୍ଟଙ୍କାର, ପୋଲିଓ ପ୍ରଭୃତି ରୋଗରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହୋଇ ମୃତ୍ୟୁମୁଖରେ ପଡ଼ନ୍ତି । ସେମାନଙ୍କୁ ବିଭିନ୍ନ ରୋଗ ପ୍ରତିଷେଧକ ଟିକା ଦେଇ ଏହି ରୋଗମାନଙ୍କଠାରୁ ରକ୍ଷା କରାଯାଇପାରୁଛି ।

**ଟିକା** (Vaccine) - ପ୍ରତିଷେଧକ ଟିକାଦ୍ୱାରା ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ରୋଗର ପ୍ରତିଷେଧ କରାଯାଇପାରେ । ମୃତ ଜୀବାଣୁ କିମ୍ବା ଜୀବାଣୁର କୌଣସି ଅଂଶରୁ ଟିକା ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୁଏ । ଜୀବିତ ଜୀବାଣୁର ଶକ୍ତି ହ୍ରାସ କରି ମଧ୍ୟ ଟିକା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାହେଉଛି । ଟିକା ଯେଉଁ ଜୀବାଣୁରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଥାଏ, ତାହା କେବଳ ସେହି ଜୀବାଣୁ କିମ୍ବା ଭୂତାଣୁଜନିତ ରୋଗର ପ୍ରତିଷେଧକ ଭାବରେ କାର୍ଯ୍ୟକରେ । ତେଣୁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ରୋଗ ପ୍ରତିଷେଧପାଇଁ ଅଲଗା ଟିକା ଆବଶ୍ୟକ । ଭୂତାଣୁକୁ ମଧ୍ୟ ଟିକା ପ୍ରସ୍ତୁତିପାଇଁ ବ୍ୟବହାର କରାଯିବ ।


ରୋଗ ପ୍ରତିଷେଧକ ଟିକା

**ଏକତ୍ରୀକରଣ ଟିକା** - ଡିପ୍‌ଥେରିଆ, ହୁପିଂକାଶ, ଟିଟାନସ୍ (ଧନୁଷ୍ଟଙ୍କାର)(Diphtheria, Pertussis, Tetanus) ପାଇଁ ଏକତ୍ର ଟିକା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଏ । ଏହାକୁ ଡି.ପି.ଟି. ଟିକା ବା ଟ୍ରିପଲ୍ ଆଣ୍ଟିଜେନ୍ କୁହାଯାଏ । ଏଥିରେ ସୁବିଧା ହେଉଛି ଯେ ଏକାଥରକେ ଗୋଟିଏ ଇଞ୍ଜେକ୍‌ସନଦ୍ୱାରା, ତିନୋଟି ରୋଗର ପ୍ରତିଷେଧପାଇଁ ଟିକା ଦିଆଯାଇପାରେ ।

## କିପରି ଓ କେତେ ବୟସରେ କେଉଁ ଟିକା ଦିଆଯାଏ ?

ଭାରତବର୍ଷର ସମସ୍ତ ସ୍ଥାନରେ ଟିକା ଦେବାପାଇଁ ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ପ୍ରଣାଳୀ ସ୍ଥିର ହୋଇଛି । ଏହାକୁ National Immunisation Schedule କୁହାଯାଏ । ପରପୃଷ୍ଠାରେ ଟିକା

ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ବିଭିନ୍ନ ତଥ୍ୟ ଦିଆଗଲା । ଆବଶ୍ୟକ ସ୍ଥଳରେ ଡାକ୍ତରଙ୍କଦ୍ୱାରା ଏହି ପଦ୍ଧତିର ସାମାନ୍ୟ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରାଯାଇପାରେ ।

## ପ୍ରତିଷେଧକ ଟିକାଦାନ ସୂଚୀ

| ଟିକା ବା ଭାକ୍ସିନ୍ | ପ୍ରଥମ ପର୍ଯ୍ୟାୟ ବା ପ୍ରାରମ୍ଭିକ | ଦ୍ୱିତୀୟ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ବୁଷ୍ଟର୍ ବା ପୁନଃ ଟିକାକରଣ |
|---|---|---|
| ବି. ସି. ଜି | ଭୂମିଷ୍ଠ ହେବା ମାତ୍ରେ କିମ୍ବା ଯେତେ ଶ୍ରୀଘ୍ର ସମ୍ଭବ - ଥରେ ମାତ୍ର | |
| ଡି. ପି. ଟି. (ଟ୍ରିପଲ୍ ଆଣ୍ଟିଜେନ୍ | ୬ ସପ୍ତାହ ବୟସରେ - ୧ମ ମାତ୍ରା<br>୧୦ ସପ୍ତାହ ବୟସରେ ୨ୟ ମାତ୍ରା<br>୧୪ ସପ୍ତାହ ବୟସରେ - ୩ୟ ମାତ୍ରା | ୧୫ ମାସରୁ ୧୮ ମାସ ବୟସରେ |
| ଡି. ଟି. (ଡବଲ୍ ଆଣ୍ଟିଜେନ୍) | | ୫ ବର୍ଷ ବୟସରେ |
| ମିଳିମିଳା ଟିକା | ୯-୧୨ ମାସ ବୟସରେ - ଥରେ ମାତ୍ର | |
| ଟିଟାନସ୍ ଟକ୍ସଏଡ୍ | | ୧୦ବର୍ଷ ଏବଂ ୧୫ ବର୍ଷ ବୟସରେ |
| ପୋଲିଓ (ପାଟିବାଟେ, ଟ୍ରାଇଭାଲେଣ୍ଟ) | ଭୂମିଷ୍ଠ ହେବା ମାତ୍ରେ - ୧ମ ମାତ୍ରା<br>୬ ସପ୍ତାହ ବୟସରେ - ୨ୟ ମାତ୍ରା<br>୧୦ ସପ୍ତାହ ବୟସରେ - ୩ୟ ମାତ୍ରା<br>୧୪ ସପ୍ତାହ ବୟସରେ - ୪ର୍ଥ ମାତ୍ରା | ୧୫ ମାସରୁ ୧୮ ମାସ ବୟସରେ |
| ଏମ୍. ଏମ୍. ଆର୍. ଟିକା (ମିଳିମିଳା, ଗାଲୁଆ, ରୁବେଲା) | ୧୫ ମାସରୁ ୧୮ ମାସ ବୟସରେ - ଥରେ ମାତ୍ର | |
| ଏଚ୍. ଆଇ. ବି. ଭାକ୍ସିନ୍ | ୬ ସପ୍ତାହ ବୟସରେ - ୧ମ ମାତ୍ରା<br>୧୦ ସପ୍ତାହ ବୟସରେ - ୨ୟ ମାତ୍ରା<br>୧ ବର୍ଷ ବୟସରେ - ୩ୟ ମାତ୍ରା | |
| ହେପାଟାଇଟିସ୍ 'ବି' ଟିକା | ଭୂମିଷ୍ଠ ହେବା ମାତ୍ରେ - ୧ମ ମାତ୍ରା<br>୬ ସପ୍ତାହ ବୟସରେ - ୨ୟ ମାତ୍ରା<br>୧୦ ସପ୍ତାହ ବୟସରେ - ୩ୟ ମାତ୍ରା | |
| ହେପାଟାଇଟିସ୍ 'ଏ' ଟିକା | ୨ ବର୍ଷ ବୟସ ପରେ ଦିଆଯିବ<br>୬ ମାସ ଅନ୍ତରରେ ଦୁଇଥର | |
| ହାଡ଼ଫୁଟି ଟିକା | ୨ ବର୍ଷ ବୟସ ପରେ - ଥରେ ମାତ୍ର | |
| ଟାଇଫଏଡ୍ ଟିକା | ୨ ବର୍ଷ ବୟସ ପରେ - ଥରେ ମାତ୍ର | |

* ଓଡ଼ିଶାରେ ସାଧାରଣତଃ ଏହି ପ୍ରକାର ପ୍ରତିଷେଧକ ଟିକାଦାନ ସୂଚୀ ଅନୁସୃତ ହେଉଛି । ସ୍ଥଳବିଶେଷରେ ଏଥିରେ ସାମାନ୍ୟ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରାଯାଇପାରେ । ବି. ସି. ଜି., ଡି. ପି.ଟି., ପୋଲିଓ, ମିଳିମିଳା, ଡି. ଟି. ଓ ଟିଟାନସ୍ ଟକ୍ସଏଡ୍ ସରକାରଙ୍କ ତରଫରୁ ମାଗଣାରେ ମିଳେ ।

## ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ଧନୁଷ୍ଟଙ୍କାର (ଟିଟାନସ୍)ପାଇଁ ଟିକା

ଆମ ଦେଶରେ ପରିଷ୍କାର ପରିଚ୍ଛନ୍ନତା ଅଭାବରୁ ପ୍ରସବ ସମୟରେ ମା' ଓ ଜନ୍ମିତ ପିଲା ଧନୁଷ୍ଟଙ୍କାର ବା ଟିଟାନସ୍ ରୋଗରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହୋଇ ମୃତ୍ୟୁ ମୁଖରେ ପଡ଼ନ୍ତି । ଅପରିଷ୍କାର ସ୍ଥାନରେ ପିଲା ଜନ୍ମ କରାଇଲେ ଟିଟାନସ୍ ଜୀବାଣୁ ଶରୀରରେ ପ୍ରବେଶ କରେ । ସେଥିପାଇଁ ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ଟିଟାନସ୍ ପ୍ରତିଷେଧକ ଟିକା ଦିଆଯାଏ । ଏହି ଟିକାର ଇଞ୍ଜେକସନ୍ ପ୍ରଥମଥର ଗର୍ଭାବସ୍ଥାର ୪ ରୁ ୫ ମାସରେ ଓ ଦ୍ୱିତୀୟଥର ପ୍ରଥମ ଇଞ୍ଜେକସନ୍‌ର ୪ରୁ ୬ ସପ୍ତାହ ପରେ ନେବା ଉଚିତ । ଦୁଇଥର ଟିକା ମଧ୍ୟରେ ୧ ମାସରୁ ଅଧିକ ବ୍ୟବଧାନ ରହିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

## ପଲ୍‌ସ ପୋଲିଓ (Pulse Polio)

ଏହା ୧୯୯୬ ମସିହାରୁ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଛି ଏବଂ ଏବେ ଚାଲୁ ରହିଛି । ଯେଉଁ ସମୟରେ ପଲ୍‌ସ ପୋଲିଓ ପ୍ରୋଗ୍ରାମ୍ ହୁଏ ସେହି ସମୟରେ ୫ ବର୍ଷରୁ କମ୍ ବୟସ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ପୋଲିଓ ଟିକା ଦିଆଯାଏ । ନିୟମିତ ପୋଲିଓ ପ୍ରତିଷେଧକ ନେଇଥିଲେ ମଧ୍ୟ ପଲ୍‌ସ ପୋଲିଓ ପ୍ରୋଗ୍ରାମ୍ ବେଳେ ଏହା ଦିଆଯିବ । ଏହାଦ୍ୱାରା କେତେକ ଦେଶରୁ ପୋଲିଓ ନିର୍ମୂଳ ହୋଇଯାଇଛି ଓ ଅନ୍ୟ ଦେଶମାନଙ୍କରେ ଆଶାତୀତ ଭାବରେ ଫଳପ୍ରଦ ହୋଇ ରୋଗର ପ୍ରାଦୁର୍ଭାବ ବିଶେଷ ପରିମାଣରେ କମିଯାଇଛି ।

## ଟିକାର କାର୍ଯ୍ୟକାରିତା

ବିଭିନ୍ନ ଟିକାର ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧ ଶକ୍ତି ଭିନ୍ନ । ଶକ୍ତି ମୁଖ୍ୟତଃ ଟିକାର ଉପଯୁକ୍ତ ସଂରକ୍ଷଣ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରେ । ଏହାକୁ ୨ରୁ ୮ ଡିଗ୍ରୀ ସେଣ୍ଟିଗ୍ରେଡ୍ ତାପମାତ୍ରାରେ ରେଫ୍ରିଜିରେଟର୍‌ରେ ରଖିବାକୁ ହୁଏ ।

## କେଉଁଠାରେ ଟିକା ଦିଆଯାଏ ?

ଡାକ୍ତରଖାନା ଓ ପ୍ରାଥମିକ ଚିକିତ୍ସା କେନ୍ଦ୍ରରେ ଟିକା ଦିଆଯାଏ । କେତେକ ସ୍ଥାନରେ ଘରୋଇ ଚିକିତ୍ସା କରୁଥିବା ଡାକ୍ତର ମଧ୍ୟ ଟିକା ଦିଅନ୍ତି ।

## ଟିକା ନେବାର ପ୍ରତିକ୍ରିୟା

ଟିକା ନେଲାପରେ ସାଧାରଣତଃ ଶିଶୁର ଶରୀରରେ ସାମାନ୍ୟ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଦେଖାଯାଏ । ଏହା ବିଶେଷ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ନୁହେଁ ।

**ବି.ସି.ଜି.** - ବି.ସି.ଜି. ଟିକା ନେବାର ୩ରୁ ଓ ୪ ସପ୍ତାହ ପରେ ଟିକା ନେବା ସ୍ଥାନରେ ଛୋଟ ଫୋଟକା ଦେଖାଯାଇପାରେ । ଏହା ୨ରୁ ୪ ସପ୍ତାହ ମଧ୍ୟରେ ନରମ ହୋଇ ଛୋଟ କ୍ଷତ ସୃଷ୍ଟି କରେ । ଗରମ ସେକ କିମ୍ବା କୌଣସି ଔଷଧ ଲଗାଇବା

ଆବଶ୍ୟକ ହୁଏ ନାହିଁ । କ୍ଷତ ଆପେ ଆପେ ଶୁଖିଯାଏ ଓ କ୍ଷତର ଛୋଟ ଚିହ୍ନ ରହିଯାଏ । ଏହା ଟିକାର ସଫଳତାର ଲକ୍ଷଣ ।

**ଡି.ପି.ଟି.** - ଏହି ଟିକା ନେଲେ ଦିନେ କିମ୍ବା ଦୁଇଦିନ ସାମାନ୍ୟ ଜ୍ୱର ହୁଏ ଏବଂ ଇଞ୍ଜେକସନ୍ ଦିଆହୋଇଥିବା ସ୍ଥାନଟି ଈଷତ୍ ଲାଲ ଦିଶେ ଓ ସାମାନ୍ୟ ଫୁଲିପାରେ । ଏଥିରେ ବ୍ୟସ୍ତ ହେବା ଉଚିତ ନୁହେଁ । ପାରାସିଟାମଲ୍ ସିରପ୍ ଖାଇବାକୁ ଦେଲେ ଜ୍ୱର ଓ କଷ୍ଟ କମିଯାଏ । ଆବଶ୍ୟକ ହେଲେ ଡାକ୍ତର ପରାମର୍ଶ କରିବେ ।

## ମିଳିମିଳା ଓ ଏମ୍.ଏମ୍.ଆର୍.

ଟିକା ନେବାର ୪ରୁ ୧୦ ଦିନ ପରେ ସାମାନ୍ୟ ଜ୍ୱର ହୁଏ । ଆବଶ୍ୟକ ହେଲେ ପାରାସିଟାମଲ୍ ସିରପ୍ ଦିଆଯାଇପାରେ ।

ଯଦି ପୂର୍ବଥର ଟିକାଦେଲା ପରେ କୌଣସି ବିଶେଷ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଦେଖାଯାଇଥାଏ, ତାହାହେଲେ ଟିକା ଦିଆଯିବା ପୂର୍ବରୁ ଡାକ୍ତରଙ୍କୁ ଜଣାଇବେ । ଏହା ବିଶେଷ ଜରୁରୀ ।

## କେଉଁ ଅବସ୍ଥାରେ ଟିକା ଦିଆଯିବ ନାହିଁ

ଯେକୌଣସି ଅବସ୍ଥାରେ ଟିକା ଦିଆଯାଇପାରିବ । ପିଲା ପୁଷ୍ଟିହୀନତାଯୋଗୁଁ ଦୁର୍ବଳ ହୋଇପଡ଼ିଥିଲେ ସାମାନ୍ୟ ସର୍ଦ୍ଦି, କାଶ, ଜ୍ୱର ହୋଇଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଟିକା ଦିଆଯିବ । ଅତ୍ୟଧିକ ଜ୍ୱର ହୋଇଥିଲେ କିମ୍ବା ଅତ୍ୟଧିକ ତରଳ ଝାଡ଼ା ହେଉଥିଲେ, ସେହି ସମୟରେ ଟିକା ନ ଦେଇ ଭଲ ହୋଇଗଲାପରେ ଦିଆଯିବ ।

## ଟିକା ନେବାର ଅନିୟମିତତା ହେଲେ କ'ଣ କରିବେ ?

ଉପଯୁକ୍ତ ବୟସରେ ଟିକା ଦେବା ଆରମ୍ଭ କରି ନ ଥିଲେ, ଯେକୌଣସି ସମୟରେ ଏହା ଆରମ୍ଭ କରାଯାଇପାରେ । ଥରେ କିମ୍ବା ଦୁଇଥର ଟିକା ନେଇ କୌଣସି କାରଣରୁ ତାହାପରେ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସମୟ ମଧ୍ୟରେ ଟିକା ନେଇ ନ ପାରିଥିଲେ ଡାକ୍ତର ପରାମର୍ଶ କରିବେ ।

# କେତେକ ପ୍ରଚଳିତ ପ୍ରଥାର କୁପ୍ରଭାବ

**ପ୍ରଫେସର ଡକ୍ଟର କୁଳମଣି ସାମଲ**

*ଅଜା ଆଈ କିମ୍ବା ତାଙ୍କର ଅଜା ଆଈ ହେଉଛନ୍ତି କୁସଂସ୍କାର, ଅନ୍ଧବିଶ୍ୱାସ ଏବଂ ପ୍ରଥା ପ୍ରଚଳନର ସ୍ରଷ୍ଟା । କିନ୍ତୁ ଏହାର ପରିଣାମ ଭୋଗୁଛନ୍ତି ନାତିନାତୁଣୀ ଏବଂ ଅଣ-ତଥା ପଣ-ନାତିନାତୁଣୀ । ବଂଶଗତ ନ ହୋଇ ମଧ୍ୟ ଏହା ଏବେ ବଂଶଗତ ରୂପେ ସମାଜରେ ଏବଂ ପରିବାରରେ ଗାଦିମାଡ଼ି ବସିଛି ।*

## ଆମ ଚଳଣିର ବୈଜ୍ଞାନିକତା

ଆଗେ ବିଜ୍ଞାନ ଏତେ ଆଗେଇ ନ ଥିଲା, ଅଭିଜ୍ଞ ଡାକ୍ତର ନ ଥିଲେ କି ଭଲ ଡାକ୍ତରଖାନା ନ ଥିଲା । ଗାଁ ମଫସଲରେ କେତେକ ଜାଣିବା ଶୁଣିବା ଲୋକେ ପୁରୁଖା ବୁଢ଼ାବୁଢ଼ୀଙ୍କଠାରୁ ଶୁଣି ଓ ନିଜ ଅଭିଜ୍ଞତାରୁ ବିଚାର କରି ଶିଶୁ ପ୍ରସୂତି ଚିକିତ୍ସା ଓ ଶିଶୁପାଳନପାଇଁ କେତେକ ପ୍ରଥା ଚଳାଇଥିଲେ । ସେଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟରୁ କେତେକ ସୁଚିନ୍ତିତ ଓ ବିଜ୍ଞାନସମ୍ମତ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ଅନ୍ୟଗୁଡ଼ିକ ଆଧୁନିକ ଚିକିତ୍ସା ବିଜ୍ଞାନ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଶିଶୁ ଓ ମା' ପ୍ରତି ଅହିତକର । କିନ୍ତୁ ଦୁଃଖର କଥା, ଅଜ୍ଞତା ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଓ ଅନ୍ଧବିଶ୍ୱାସ ହେତୁ ଏବେବି ଗାଁଗଣ୍ଡାରେ, ଏପରିକି ଶିକ୍ଷିତ ସମାଜରେ ସେହି ଅବୈଜ୍ଞାନିକ ପନ୍ଥାଗୁଡ଼ିକ ଚାଲୁ ରହିଛି ।

## ପୁଅପାଇଁ ବ୍ୟାକୁଳତା

ଚାକିରି, ବ୍ୟବସାୟ, ରାଜନୀତି, ଇଂଜିନିୟରିଂ ଏପରିକି ପ୍ରତିରକ୍ଷା କ୍ଷେତ୍ରରେ ଝିଅମାନେ ପୁଅଙ୍କ ପରି ସଫଳତା ଅର୍ଜନ କରିଥିଲେ ମଧ୍ୟ ବାପ ମା' ପୁଅଟିଏପାଇଁ ଅଧିକ ବ୍ୟାକୁଳ । ଏହା ମୂଳରେ ଅଛି ଏକ ଅନ୍ଧବିଶ୍ୱାସ । ଝିଅ ହେଲା ଅଘରୀ, ତା'ର ଘର ଠିକଣା ନାହିଁ । ପୁଅ ଘରଡିହରେ ରହି ବଂଶ ରକ୍ଷା କରିବ । ପିଣ୍ଡଦାନ କରି ବାପମା'ଙ୍କୁ ମୁକ୍ତି ଦେବ । ଏମିତି ଏକ ବିଶ୍ୱାସର ବଶବର୍ତ୍ତୀ ହୋଇ ଲୋକେ ଝିଅଟିକୁ ପେଟପୂରା ଖାଇବାକୁ ଦିଅନ୍ତି ନାହିଁ  ତା'ର ପାଠପଢ଼ା ଓ ବେଶଭୂଷାର ଯତ୍ନ ନିଅନ୍ତି ନାହିଁ । ସେ ଅବହେଳିତା ହୋଇ ଅପଥରେ ଯାଏ । ସୋନୋଗ୍ରାଫିରେ କନ୍ୟା ଭ୍ରୂଣ ଜଣାପଡ଼ିଲେ ଅକାଳ ଗର୍ଭପାତ କରାନ୍ତି । ଗର୍ଭଲକ୍ଷଣ ପ୍ରକାଶ ପାଇଲେ ପୁଅ ହେବାପାଇଁ ନାନାପ୍ରକାର

ଓଷା ଉପାସ ସାଙ୍ଗକୁ ଜଡ଼ିବୁଟି, ମନ୍ତୁରା ପାଣି ଓ ମନ୍ତ୍ରତନ୍ତ୍ରର ଆଶ୍ରୟ ନିଅନ୍ତି । ଏହାଫଳରେ ଗର୍ଭସ୍ଥ ଶିଶୁ ଉପଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟପାନୀୟ ଅଭାବରେ ଓ ମା'ର ମାନସିକ ଦୁଶ୍ଚିନ୍ତା ହେତୁ ବିକୃତିଗ୍ରସ୍ତ ହୋଇପାରେ ।

## ଭ୍ରୂଣର ବିକଳାଙ୍ଗତା

ଗର୍ଭବତୀ ମା' ଚନ୍ଦ୍ରଗ୍ରହଣ କି ସୂର୍ଯ୍ୟୋପରାଗ ଦେଖିଲେ ଗର୍ଭସ୍ଥ ଶିଶୁ ଗ୍ରହଣଖଣ୍ଡିଆ ବା ବିକଳାଙ୍ଗ ହୋଇ ଜାତ ହୁଏ ବୋଲି ବିଶ୍ୱାସ । ତାହା ଏକ ଅନ୍ଧବିଶ୍ୱାସ । ଗର୍ଭସଞ୍ଚାରର ତିନିମାସ ମଧ୍ୟରେ ଭ୍ରୂଣର ଅଙ୍ଗପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗ ଗଠିତ ହୁଏ । ସେ ସମୟରେ ବିଷାକ୍ତ ଔଷଧ ସେବନ କଲେ କିମ୍ବା ଝିଅକୁ ପୁଅ କରିବାପାଇଁ ଗୁଣିଆ ପରାମର୍ଶରେ କୌଣସି କଟୁ ଚେରମୂଳିକା ସେବନ କଲେ ଶିଶୁ ବିକଳାଙ୍ଗ ହେବାର ଆଶଙ୍କା । ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ନିତାନ୍ତ ଦରକାର ନ ପଡ଼ିଲେ, ଉପଯୁକ୍ତ ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ନ ନେଇ, କୌଣସି ଔଷଧ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ ।

## ସୁଆଦ କାହାପାଇଁ

ଗର୍ଭସଞ୍ଚାରର ସପ୍ତମ ବା ନବମ ମାସରେ ଗର୍ଭବତୀ ଝିଅର ବାପଘରୁ ଶାଶୂଘରକୁ ସାଧ ଭାର ଆସେ । ଏଥିରେ ଅନେକ ପ୍ରକାର ସୁସ୍ୱାଦୁ ପିଠା ଓ ଜଳଖିଆ ଆସିଥାଏ । ଏହାକୁ ଶାଶୂଘରେ ଗର୍ଭବତୀକୁ ଦେବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ସମସ୍ତେ ବାଣ୍ଟିକୁଣ୍ଟି ଖାଆନ୍ତି ଓ ସାଇପଡ଼ିଶାରେ ବାଣ୍ଟି ବଂଶ ମର୍ଯ୍ୟାଦାର ପରିଚୟ ଦିଅନ୍ତି । ଗର୍ଭବତୀକୁ ସୁଷମ ଖାଦ୍ୟ ଦେବାପାଇଁ ପୂର୍ବେ ଏ ସାଧ ଭାର ପ୍ରଚଳିତ ହେଉଥିଲା । ଏବେ ବଡ଼ିମା ପ୍ରଚାରପାଇଁ ଠାକୁରଙ୍କୁ ଲାଗି କଲା ପରି ଦିନେଓଳିଏ ତେଲ-ଘିଅ ଛଣା ପିଠାପଣା ଖୋଇ ଗର୍ଭିଣୀର ଦୈନନ୍ଦିନ ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରତି ଯତ୍ନ ନିଅନ୍ତି ନାହିଁ । ଗର୍ଭବତୀ ଠିକ୍ ସମୟ ବ୍ୟବଧାନରେ ନ ଖାଇ ସମସ୍ତଙ୍କ ପଛରେ ଯାହା ବଳିଥାଏ ଖାଏ । ଏବେ ବଡ଼ବଡ଼ିଆ ବାପମା'ମାନେ ବଜାରରୁ ତେଲ-ଘିଅ ଛଣା ଜଳଖିଆ କିଣି ସାଧ ପଠାଇ ଦେଉଛନ୍ତି । ଏ ପ୍ରଚଳିତ ପ୍ରଥାର ମର୍ମ କ'ଣ ଏଇଆ ?

## ଏନ୍ତୁଡ଼ିଶାଳ

ଏବେ ମଧ୍ୟ ଅଳ୍ପ କେତେକ ଶିକ୍ଷିତ ଓ ଧନୀ ଲୋକ ଡାକ୍ତରଖାନାରେ ବା ତାଲିମପ୍ରାପ୍ତା ଧାଇମାନଙ୍କଦ୍ୱାରା ପ୍ରସବ କରାନ୍ତି । ସମସ୍ତଙ୍କ ପକ୍ଷେ ସେ ସୁଯୋଗ ନାହିଁ । ଗାଁ ଗଣ୍ଡାରେ ବିଶେଷତଃ ବଣଜଙ୍ଗଲର ଅଗମ୍ୟ ବସ୍ତିରେ ଅତି ବୁଢ଼ୀ ଅଶିକ୍ଷିତା ଧାଇମାନେ ବର୍ଷ ବର୍ଷର ଅଭିଜ୍ଞତାରୁ ନିଜ ନିଜର କୌଶଳରେ ପ୍ରସବ କରାଇବା ଦାୟିତ୍ୱ ନିଅନ୍ତି । ସେ ଧାଇମା'ମାନଙ୍କର ହାତ ଥରୁଥାଏ, ଆଖିକୁ ଭଲ ଦିଶୁ ନ ଥାଏ । ଝରକା ନ ଥିବା ଗୋଟିଏ ଅନ୍ଧାରିଆ ଘରେ ପରିବାରର କେତେକ ପୁରୁଖା ସ୍ତ୍ରୀଲୋକଙ୍କର ସାହାଯ୍ୟ ନେଇ ନିଜ



ଗର୍ଭବତୀ ନାରୀଟିପାଇଁ ପେଟପୂରା ଭୋଜନ

ଢଙ୍ଗରେ ପ୍ରସବ କରାଇଥାନ୍ତି । ଶାମୁକା କିମ୍ବା ଦଛରା ଛୁରୀରେ ନାହି କାଟନ୍ତି, ମଇଳା ପାଣିରେ ଗାଧୋଇ ଦେଇ ଛୁଆଟିକୁ ଅଶୋଧିତ ଛିଣ୍ଡାକନାରେ ଶେଯ କରି ଶୁଆଇ ଦିଅନ୍ତି । ମାଆକୁ ମଧ ମଇଳା ଲୁଗାପଟା ପିନ୍ଧାଇ ଦିଅନ୍ତି ।

ସେ ଘରଟିରେ ମୁଣ୍ଡିଆ କାଠ ଜଳାଇ ତାକୁ ଏନ୍ତୁଡ଼ିଶାଳ କହନ୍ତି । କାଠ ନ ଜଳି ଧୂଆଁ ହେଲେ ବିଷାକ୍ତ କାର୍ବନ ମନକ୍ସାଇଡ୍ ଗ୍ୟାସ ଓ କାର୍ବନ ଡାଇଅକ୍ସାଇଡ୍ ଗ୍ୟାସରେ ଘରଟି ଦୂଷିତ ହୁଏ । ଗାଁ ଗଣ୍ଡାରେ ତାଲିମପ୍ରାପ୍ତା ଧାଈ ମିଳୁଥିଲା ବେଳେ ସେମାନଙ୍କୁ ଅଳ୍ପବୟସ୍କା ଓ ଅନଭିଜ୍ଞା କହି ଦୂରେଇ ଦେବା ଉଚିତ ନୁହେଁ ।

## ସେକାସେକି ଓ ତେଲ ଘଷା

ପିଲାଟିକୁ ୧୦।୧୨ ଦିନ ଅଛୁଆଁ ଏନ୍ତୁଡ଼ିଶାଳରେ ରଖିଲେ ସେ ବାହାର ଲୋକଙ୍କ ସଂସର୍ଗ ବା ସଂକ୍ରମଣରୁ ରକ୍ଷାପାଏ । ସେହି ଦୃଷ୍ଟିରୁ ପିଲାଟିକୁ ଆଲୋକ ଓ ବାୟୁଚଳାଚଳ କରୁଥିବା ଗୋଟିଏ ଏକୁଟିଆ ଘରେ ରଖିବା ଉଚିତ । ଅଭିଜ୍ଞା ବୟସ୍କା ସ୍ତ୍ରୀଲୋକ ସାବୁନ ପାଣିରେ ହାତ ଧୂଆଧୋଇ କରି ଛୋଟପିଲାଙ୍କପାଇଁ ମିଳୁଥିବା ଔଷଧୀୟ ତେଲ ଘଷାଘଷି କରି ସେକାସେକି କଲେ କିଛି କ୍ଷତି ନାହିଁ । ଆଜିକାଲି ବଜାରରେ ନାନାପ୍ରକାର ମିଶାତେଲ ମିଳୁଥିବାରୁ ଏଗୁଡ଼ିକର ବ୍ୟବହାର ପୂର୍ବରୁ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ନେବା ଉଚିତ ।

## ଡାଆଣିଆ କ୍ଷୀର

ଶିଶୁ ଜନ୍ମ ପରେ ପରେ ମାତୃସ୍ତନରୁ ଝରୁଥିବା ପ୍ରଥମ କ୍ଷୀରକୁ ଡାଆଣିଆ କ୍ଷୀର କହି ଫିଙ୍ଗି ଦିଅନ୍ତି । ପ୍ରଥମ ଦୁଇଦିନ ସେ କ୍ଷୀର ନ ଦେଇ ଚିନି ବା ଗୁଡ଼ ପାଣି ଦିଅନ୍ତି କିମ୍ବା ନିରୋଳା ଫୁଟା ପାଣି ଦେଇ ଉପାସ ରଖନ୍ତି । ପ୍ରକୃତରେ ମାଆର ଏଇ ପ୍ରଥମ କ୍ଷୀରରେ ଅଧିକ ପୁଷ୍ଟିସାର ଓ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧ କରିବାର ଶକ୍ତି ଥାଏ । କେତେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ୩।୪ ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମା' କ୍ଷୀର ନ ଦେଇ ସିଝାପାଣି, ଚିନିପାଣି, ମହୁପାଣି ବା ଗାଈକ୍ଷୀର ଦିଅନ୍ତି ।

## ମାଆ କ୍ଷୀର ଅମୃତ

ମାଆ କ୍ଷୀରଠାରୁ ଉତ୍କୃଷ୍ଟତର ଖାଦ୍ୟ ଆଉ ନାହିଁ । ସ୍ଥଳବିଶେଷରେ ମାଆକୁ କୌଣସି ରୋଗ ହେଲେ, କିମ୍ବା ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ପରିମାଣ କ୍ଷୀର ନ ହେଲେ ଅନ୍ୟ ବ୍ୟବସ୍ଥା ହେବା ଉଚିତ । ଅନେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ମା' କ୍ଷୀର ଉତ୍କୃଷ୍ଟ ବୋଲି କ୍ଷୀର କମ୍ ହେଉଥିଲେ ବି କେବଳ ମା'କ୍ଷୀର ଦିଆଯାଉଥାଏ । ତାହାହେଲେ ଶିଶୁଟି ଖାଦ୍ୟାଭାବରୁ ଅପପୁଷ୍ଟିରେ ପୀଡ଼ିତ ହୁଏ । ମା'ଟିକେ ଘରୁ ବାହାରକୁ ଗଲେ ଫେରିଆସି ଡାଆଣୀ ଗ୍ରାସିଥିବ ବୋଲି ସ୍ତନକୁ ଛାଞ୍ଚୁଣୀରେ ଝାଡ଼ି ଶିଶୁକୁ କ୍ଷୀର ଦିଏ । ଏପରି ନ କରି ବରଂ ସ୍ତନକୁ ଉଷୁମ ସାବୁନ ପାଣିରେ ସଫା କରି ଶିଶୁକୁ କ୍ଷୀର ଦେବା ଉଚିତ । ମାଆର ପ୍ରଥମ ସନ୍ତାନ ଯଦି ମରିଯାଇଥାଏ ମା' ଦ୍ୱିତୀୟ ସନ୍ତାନକୁ କ୍ଷୀର ଦେବାକୁ ଭୟ କରେ । ଏଭଳି ଭୟ ଭିତ୍ତିହୀନ ।

## ଘୁଟି ଓ ଟୁଣୁଟୁଣୁକା

ଲୋକଙ୍କର ବିଶ୍ୱାସ ଶିଶୁକୁ ଜନ୍ମରୁ ଘୁଟି ବା ଘୋରା ଖୁଆଇଲେ ଭଲ ନିଦ ହୁଏ ଓ ଜୀର୍ଣ୍ଣ ହୁଏ । କିନ୍ତୁ ଏହି ଘୁଟି ବା ଘୋରାରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଧାତବ ପଦାର୍ଥ ଓ ଅଫିମ ଇତ୍ୟାଦି ଥାଏ । ଏଗୁଡ଼ିକ ବହୁଦିନ ଖାଇଲେ ଯକୃତ୍ ଓ ବୃକ୍କର କ୍ଷତି ହୋଇଥାଏ । ପିଲାଟିକୁ ସ୍ୱାଭାବିକ ଢଙ୍ଗରେ ଖେଳାବୁଲା ଓ ଶୁଆବସା କରିବାକୁ ଛାଡ଼ିଦେଲେ କ'ଣ ଅସୁବିଧା ହେଉଛି ପ୍ରକୃତ ଶିଶୁ ବିଶେଷଜ୍ଞ ଏହା ଜାଣି ଔଷଧର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିବେ । ଜ୍ୱର ହେବା, ଝାଡ଼ା ହେବା ବା ପିହୁଳା ମାରିବାକୁ ମଫସଲରେ ପିଲା ଡରିଛି ଭାବି ଗୁଣିଗାରଡ଼ିରେ ଚିକିତ୍ସା କରନ୍ତି ଓ ନାନାପ୍ରକାର ଚେରମୂଳିକା ଆଣି ବାଟି ପିଆନ୍ତି । ଏପରିସ୍ଥଳେ ଜଳହୀନତା ଘଟି ଝାଡ଼ା ଓ ବାନ୍ତି ସାଂଘାତିକ ପାଲଟିଯାଏ ।

## ପ୍ରସୂତିର ପଥ୍ୟ

ପ୍ରସୂତିର ଖାଇବା ପିଇବାରେ କେତେ କଟକଣା ! ସେମାନଙ୍କୁ କେବଳ ବାଇଗଣ ସିଝା ଓ ତତଲା ଭାତ ଦିଆଯାଏ । ଅବଶ୍ୟ ବେଶି ତେଲମସଲାଦିଆ ତରକାରି ନ ଦେବା

ଉଚିତ । ତାହା ବୋଲି ଶିଶୁକୁ କ୍ଷୀର ଖୁଆଉଥିବା ମାଆକୁ ସୁଷମ ଖାଦ୍ୟ ନ ଦେଲେ ତା'ର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଭଙ୍ଗ ହୁଏ ଓ ସେ ସହଜରେ ଯେକୌଣସି ସାଧାରଣ ରୋଗରେ ପୀଡ଼ିତ ହୁଏ । ଫଳରେ ଶିଶୁଟି ମଧ୍ୟ ରୋଗାକ୍ରାନ୍ତ ହୋଇପଡ଼େ । ଖାଦ୍ୟକୁ ଥଣ୍ଡା ଓ ଗରମ କହି କେତେପ୍ରକାର ବାରଣ କରାଯାଏ । ମଫସଲରେ ବିଶ୍ୱାସ ଯେ ମାଆର ଖାଦ୍ୟପାନୀୟ ନେଇ ପିଲାର ଜର ବା ଝାଡ଼ା ହୋଇଥାଏ । ତେଣୁ ମା'ପାଇଁ କଡ଼ାକଡ଼ି ଭାବେ ପଥ୍ୟ କଟକଣା କରାଯାଏ । ଶୁଣାଶୁଣି ଲୋକକଥାରେ ନିର୍ଭର ନ କରି ଅଭିଜ୍ଞ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ଅନୁସାରେ ମା' ଓ ଶିଶୁର ଖାଦ୍ୟ ସ୍ଥିର କରିବା ଉଚିତ ।

## ଜନ୍ମଜାତକ

ଏକୋଇଶା ପୂର୍ବରୁ ଜ୍ୟୋତିଷୀକୁ ଡାକି ପିଲାଟିର 'ଗହଣା ପୋଛା' ବା ଜାତକ ଠିକଣା କରିବାକୁ ହୁଏ । ଶିଶୁଟିର ଭୂମିଷ୍ଠ ବେଳାକୁ ବିଚାର କରି ତା'ର ରାଶି ନକ୍ଷତ୍ର ସ୍ଥିର କରାଯାଏ । ସେହି ଗଣନାରୁ ତା' ଭାଗ୍ୟରେ କ'ଣ ଅଛି ଜ୍ୟୋତିଷୀ ଠିକ୍ କରିଦିଅନ୍ତି । ସାଇପଡ଼ିଶାରୁ କେତେକ ବୁଢ଼ାବୁଢ଼ୀ ଆସି ବଡ଼ ଆଗ୍ରହରେ ଶିଶୁଟିର ଭବିଷ୍ୟତ ଜାଣିବାକୁ ବସିପଡ଼ନ୍ତି । ଶିଶୁରିଷ୍ଟ ଥିଲେ ଗ୍ରହଶାନ୍ତିପାଇଁ ଠାକୁର ମାଜଣା କରି ଜ୍ୟୋତିଷୀଙ୍କୁ କିଛି ଅଧିକା ପାଉଣା ଦେବାକୁ ପଡ଼େ ।

ଜାତକ ତିଆରି କରିବାକୁ ଧର୍ମର ଏକ ବିଧିବିଧାନ ମଧ୍ୟରେ ଖଞ୍ଜା ହୋଇଥିବାରୁ ଲୋକେ ଡରିମରି ଜାତକଟିଏ ତିଆରି କରନ୍ତି । କନ୍ୟାସନ୍ତାନ ହୋଇଥିଲେ ତା'ର ବିବାହବେଳେ ଜାତକ ମେଳପାଇଁ ତ ଏହା ନିତାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ ! ପ୍ରକୃତରେ ଜାତକ ଖଣ୍ଡିଏ ଜନ୍ମସନନ୍ଦ । ଆଗେ ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ନାମଲେଖାପାଇଁ ଓ ମାଲିମକଦ୍ଦମାରେ ସ୍ୱତ୍ୱ ସାବ୍ୟସ୍ତପାଇଁ ଏହାର ଆବଶ୍ୟକତା ଥିଲା । ଏବେ ଏହା ନିର୍ଭରଯୋଗ୍ୟ ନୁହେଁ ଓ ଏଥିପାଇଁ ନଗରପାଳିକା ବା ଗ୍ରାମପଞ୍ଚାୟତ ଜନ୍ମପତ୍ର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରୁଛନ୍ତି ।

ଜାତକର ଭବିଷ୍ୟତ ଗଣନାରେ ପିତାମାତା ଅଯଥା ଉଲ୍ଲସିତ ବା ଆତଙ୍କିତ ହୁଅନ୍ତି । ଫଳରେ ଶିଶୁଟି ପ୍ରତି ଯଥୋଚିତ ଯତ୍ନ ନ ନେଇ ସବୁବେଳେ କହୁଥାନ୍ତି ''ତା' ଜାତକରେ ସେପରି ଅଛି'' । ଏହି ଜାତକବିଶ୍ୱାସୀ ବାପମାଙ୍କର ଝିଅମାନେ ଅନେକ ସମୟରେ ସାରାଜୀବନ ଅଭିଆଡ଼ୀ ରହିଯାନ୍ତି ଓ ପୁଅମାନେ ନିଶ୍ଚେଷ୍ଟ ହୋଇ ନିଜ ପ୍ରତିଭାର ଉପଯୁକ୍ତ ବିନିଯୋଗ କରିପାରନ୍ତି ନାହିଁ ।

## ଡାଆଣୀ ଗ୍ରାସିବା

କୌତୁକିଆ ସୁସ୍ଥ ପିଲାଗୁଡ଼ିକୁ କିଏ ଗ୍ରାସି ପକାଇବ ବୋଲି ବାପମା' ବାହାରକୁ ଆଣନ୍ତି ନାହିଁ କିମ୍ବା ଖେଳିବାକୁ ଛାଡ଼ନ୍ତି ନାହିଁ । ବାହାର ଆଲୋକ, ବିଶୁଦ୍ଧ ପବନ ଓ ସାଙ୍ଗସାଥୀଙ୍କ ବିନା ପିଲାଟି ଅଧିକାଂଶ ସମୟରେ ଜର ସର୍ଦ୍ଦି ଭୋଗୁଥାଏ ଓ କାଉନ୍ଦା ହୋଇଯାଏ । ପିଲାର ସାଧାରଣ ଚଳଚଞ୍ଚଳତା ତା'ଠାରେ ନ ଥାଏ । ଅବଶ୍ୟ ଛୋଟପିଲାକୁ

ବାହାର ଲୋକ ଧରାଧରି କରିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ କି ତା' ମୁହଁରେ ମୁହଁଦେବା ଉଚିତ ନୁହେଁ । ପିଲାଟିର ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧ ଶକ୍ତି କମ୍ ଥିବାରୁ ସେ ବାହାର ସଂକ୍ରମଣର ଶିକାର ହୁଏ । ତା'ଠାରେ କାହାର ନଜର ପଡ଼ିଛି ବା ତାକୁ କିଏ ଗ୍ରାସିଛି ବୋଲି ବାପାମା' ଗୁଣିଆ ଡକାଇ ଝଡ଼ାଫୁଙ୍କା କରନ୍ତି ।

ଛୋଟପିଲାଙ୍କୁ ଅତିଶୟ ଜ୍ୱର, ଝାଡ଼ା, କୃମି, ମସ୍ତିଷ୍କ ଆଘାତ କିମ୍ବା ଅନ୍ୟ କୌଣସି କାରଣରୁ ବାତ ମାରିଲେ ଅନେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ତାକୁ ଡାଆଣୀ ଗ୍ରାସିବା ବା ପ୍ରେତାତ୍ମାର ଅତ୍ୟାଚାର ଭାବି ଗୁଣିଆଦ୍ୱାରା ଚିକିତ୍ସା କରାନ୍ତି । ଏସବୁ କରି ରୋଗକୁ ଅଧିକ ମାରାତ୍ମକ କରିବା ଅପେକ୍ଷା କାରଣ ନିର୍ଣ୍ଣୟ କରି ଉପଯୁକ୍ତ ଚିକିତ୍ସା କରାଇବା ଉଚିତ ।

## ଶେଯମୂତା

ପରିସ୍ରା ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବାର କ୍ଷମତା ଛୋଟପିଲାଙ୍କଠାରେ ସ୍ୱାଭାବିକ ନ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସେମାନେ ଏଠି ସେଠି କିମ୍ବା ଶେଯରେ ମୂତି ପକାନ୍ତି । ରାତିରେ ସେମାନଙ୍କୁ ଠିକ୍‌ସମୟରେ ଉଠାଇ କିମ୍ବା ଶୋଇବା ପୂର୍ବରୁ ପରିସ୍ରା ନ କରେଇଲେ ସେମାନେ ଶେଯମୂତା ଅଭ୍ୟାସ ବଡ଼ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଚାଲୁ ରଖନ୍ତି । ଏଥିପାଇଁ ଅଭିଜ୍ଞ ମୂତ୍ର ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ନେବା ଦରକାର । ତା' ନ କରି ପିଲାକୁ କମ୍ ପାଣି ପିଆଇବା କିମ୍ବା ଡେଉଁରିଆ ପିନ୍ଧାଇ ମନ୍ତ୍ରତନ୍ତ୍ରର ଆଶ୍ରୟ ନେବା ଠିକ୍ ନୁହେଁ । କେତେକ ମାଆ ଏଥିପାଇଁ ଉପାସ ରହି ଠାକୁରଙ୍କୁ ଭୋଗ ମନାସନ୍ତି ତ ଅନ୍ୟ କେତେକ ବିଛଣା ଧୋଇବା କଷ୍ଟରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବାପାଇଁ ପିଲାକୁ ଖାଲି ସପ ବା ହେଁସରେ ଶୁଆଇ ଦିଅନ୍ତି । ଏହାଦ୍ୱାରା ପିଲାଟି ହୀନମନ୍ୟତାର ଶିକାର ହୁଏ ଓ ତା'ର ମାନସିକ ସ୍ତରରେ ଅବନତି ଘଟେ । ବରଂ ଶେଯରେ ନ ମୂତିବାପାଇଁ ପିଲାକୁ ସହଯୋଗ କରିବାକୁ ପ୍ରବର୍ତ୍ତାଇବା ଉଚିତ ।

## ବାଳପକା

ଠାକୁରଙ୍କୁ ଛୋଟପିଲାଙ୍କର ମୁଣ୍ଡବାଳ ମନାସିବା ଏକ ସାଧାରଣ ଘଟଣା । ଗରିବଗୁରୁବାଙ୍କଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ସମ୍ଭ୍ରାନ୍ତ ବଂଶୀୟ ଧନୀ ଓ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରିବାର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅତି ଭକ୍ତିର ସହିତ ଏହାକୁ ପାଳନ କରିଥାନ୍ତି । ଲଣ୍ଡା ହେବାପାଇଁ ଧନୀ ଲୋକେ ସିନା ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଶୋଧିତ ନୂଆ ଖୁର ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତି, କିନ୍ତୁ ମାର୍କଣ୍ଡେଶ୍ୱର ବାରିକ ଗୋଟିଏ ଖୁରରେ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ଲଣ୍ଡା କରେ । ଠାକୁରଙ୍କୁ ମୁଣ୍ଡବାଳ ଦେଇ ଜୀବନସାରା ବିପଦମୁକ୍ତ ହେବାର ଅନ୍ୟ ସନ୍ତୋଷଜନକ ବୈଜ୍ଞାନିକ କାରଣ ନ ମିଳିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏହାଦ୍ୱାରା ଏଡ୍‌ସ ଓ ଅନ୍ୟ ରୋଗ ସଂକ୍ରମଣ ଏଡ଼ାଇବାପାଇଁ ଏହାକୁ ସାମୟିକ ଭାବେ ସ୍ଥଗିତ ରଖିବା ଉଚିତ ।

ଏହିପରି ଅସୁମାରି ଲୋକ ପ୍ରଚଳିତ ପ୍ରଥା ପିଲାଙ୍କ ମଙ୍ଗଳ ବା ଅମଙ୍ଗଳପାଇଁ ଚାଲିଛି ଓ ଚାଲିଥିବ । ଏହାର ପ୍ରତିକାରପାଇଁ ଶିକ୍ଷା ଓ ସଚେତନତାର ପ୍ରସାର ଦରକାର ।

# ରୋଗ ସଂକ୍ରମଣ ବିରୋଧରେ ଖାଦ୍ୟର ଭୂମିକା

**ସ୍ୱର୍ଗତ ପ୍ରଫେସର ଡକ୍ଟର ଗଦାଧର ମିଶ୍ର**

*ରୋଗ ନିବାରଣପାଇଁ ଶରୀରର ପ୍ରତିରକ୍ଷା ପ୍ରଣାଳୀକୁ ସୁଦୃଢ଼ ରଖିବା ନିମନ୍ତେ କେତେକ ଖାଦ୍ୟ ଉପାଦାନର ଭୂମିକା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ।*

ସମଗ୍ର ପୃଥିବୀରେ ବହୁସଂଖ୍ୟକ ଶିଶୁ ଜନ୍ମ ହେଲା ପରେ ପରେ ଅପପୁଷ୍ଟିର ଶିକାର ହେଉଛନ୍ତି । ଅସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ପରିବେଶ, ଉନ୍ନତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସେବାର ଅଭାବ ଓ ସୁଷମ ଖାଦ୍ୟର ଅଭାବ ଶିଶୁମାନଙ୍କଠାରେ ଅପପୁଷ୍ଟି କରାଇଥାଏ ।

## ଅପପୁଷ୍ଟି ଓ ରୋଗ ସଂକ୍ରମଣ ପ୍ରତିରକ୍ଷା ତନ୍ତ୍ର

ଆଧୁନିକ ବୈଜ୍ଞାନିକ ଗବେଷଣାରୁ ପ୍ରତିପାଦିତ ହୋଇଛି ଯେ ଶିଶୁମାନଙ୍କର ଅପପୁଷ୍ଟି ଯୋଗୁଁ ସେମାନଙ୍କ ଶରୀରର ରୋଗ ସଂକ୍ରମଣ ପ୍ରତିରକ୍ଷା ତନ୍ତ୍ର ଦୁର୍ବଳ ହୋଇଯାଏ । ବିଜ୍ଞାନର ଏହା ଏକ ଚମକପ୍ରଦ ଅବଦାନ । ବିଶ୍ୱ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସଂସ୍ଥା ତରଫରୁ କରାଯାଇଥିବା ଏକ ସର୍ବେକ୍ଷଣରୁ ଜଣାଯାଇଛି ଯେ ସାରା ପୃଥିବୀରେ ଅନ୍ତତଃ ୧୦୦ ନିୟୁତ ଶିଶୁଙ୍କର ରୋଗ ସଂକ୍ରମଣ ପ୍ରତିରକ୍ଷା ତନ୍ତ୍ର ଅପପୁଷ୍ଟି ଯୋଗୁଁ ଦୁର୍ବଳ ହୋଇଯାଇଛି । ବୈଜ୍ଞାନିକ ଗବେଷଣା ଫଳରେ ଏକଥା ମଧ୍ୟ ସାବ୍ୟସ୍ତ ହେଲାଣି ଯେ ଶିଶୁମାନଙ୍କୁ ଉପଯୁକ୍ତ ପରିମାଣର ତଥା ଉତ୍କୃଷ୍ଟମାନର ସୁଷମ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାକୁ ଦେଲେ ସେମାନଙ୍କର ରୋଗ ସଂକ୍ରମଣ ପ୍ରତିରକ୍ଷା ତନ୍ତ୍ର ଅଧିକ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମ ହୁଏ । ୧୯୬୮ ମସିହାରେ ବିଶ୍ୱ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସଂସ୍ଥା ତରଫରୁ ପ୍ରକାଶିତ ବହୁ ତଥ୍ୟ ସମ୍ବଳିତ ପୁସ୍ତିକା 'ପୁଷ୍ଟି ଓ ରୋଗ ସଂକ୍ରମଣ ମଧ୍ୟରେ ପାରସ୍ପରିକ କ୍ରିୟା' ଏ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ପ୍ରଥମେ ଜନସାଧାରଣଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରବଳ ସଚେତନତା ଜାଗ୍ରତ କରାଇଥିଲା । ଶିଶୁମାନଙ୍କର ରୋଗ ସଂକ୍ରମଣ ପ୍ରତିରକ୍ଷା ତନ୍ତ୍ରର ସଫଳ କାର୍ଯ୍ୟ ସମ୍ପାଦନରେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଅପରିହାର୍ଯ୍ୟ ପୁଷ୍ଟିର ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଭୂମିକା ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଗବେଷଣା କରି ବୈଜ୍ଞାନିକମାନେ ବର୍ତ୍ତମାନ ଅଧିକରୁ ଅଧିକ ଜ୍ଞାନ ଆହରଣ କରୁଛନ୍ତି ।

## ଭିଟାମିନ୍ 'A' ଓ ଶିଶୁର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ

ବୈଜ୍ଞାନିକ ଗବେଷଣାରୁ ବର୍ତ୍ତମାନ ପ୍ରତିପାଦିତ ହେଲାଣି ଯେ ଶିଶୁମାନଙ୍କ ଖାଦ୍ୟରେ ଉପଯୁକ୍ତ ପରିମାଣରେ ଭିଟାମିନ୍ 'A' ରହିବା ନିତାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ । ବିଶ୍ୱ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସଂସ୍ଥା

ଆନୁକୂଲ୍ୟରେ ଭାରତବର୍ଷ, ନେପାଳ, ଇଣ୍ଡୋନେସିଆ, ଘାନା, ବ୍ରାଜିଲ ଓ ଅନ୍ୟ କେତେକ ଦେଶରେ ୧୨ଟି ଗବେଷଣା କ୍ଷେତ୍ରରେ ଶିଶୁମାନଙ୍କୁ ସେମାନଙ୍କ ଖାଦ୍ୟରେ ଆବଶ୍ୟକ ପରିମାଣ ଭିଟାମିନ୍ 'A' ପରିପୂରକ (Supplement) ରୂପେ ଦେଇ ଜଣାପଡ଼ିଲା ଯେ ଅତିସାର (Diarrhoea) ଜନିତ ଶିଶୁ ମୃତ୍ୟୁହାର ୩୫-୫୦ ଶତାଂଶ ହ୍ରାସ ହୋଇପାରିଛି ।



ସେହିଭଳି ଅନ୍ୟ ଏକ ପରୀକ୍ଷାରୁ ପ୍ରତିପାଦିତ ହୋଇଛି ଯେ ଶିଶୁମାନଙ୍କର ଖାଦ୍ୟରେ ଆବଶ୍ୟକ ପରିମାଣ ଭିଟାମିନ୍ 'A' ପରିପୂରକ ରୂପେ ଦେଲେ ମିଳିମିଳାଜନିତ ଶିଶୁ ମୃତ୍ୟୁହାର ପ୍ରାୟ ୫୦ ଶତାଂଶ ହ୍ରାସ ହୋଇପାରିଛି ।

ବିଶ୍ୱ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସଂସ୍ଥା ତରଫରୁ ବଙ୍ଗଳାଦେଶରେ ଏକ ବୈଜ୍ଞାନିକ ପରୀକ୍ଷା କରାଯାଇଥିଲା । ମାଆମାନେ ଶିଶୁମାନଙ୍କୁ ଜନ୍ମଦେଇ ସାରିବାର ଠିକ୍ ପରେ ପରେ ମାଆମାନଙ୍କୁ ଭିଟାମିନ୍ 'A' ର ଏକ ଉଚ୍ଚ-ମାତ୍ରା ପରିପୂରକ ରୂପେ ଖାଇବାକୁ ଦିଆଯାଇଥିଲା । ସେହି ଅବସ୍ଥାରେ ସଦ୍ୟଜାତ ଶିଶୁମାନେ ସେମାନଙ୍କ ମାଆମାନଙ୍କଠାରୁ କ୍ଷୀର ଖାଉଥିଲେ । ଦେଖାଯାଇଥିଲା ଯେ ଏହି ଶିଶୁମାନେ ସେମାନଙ୍କ ଜୀବନର ପ୍ରଥମ ଛଅମାସ ମଧ୍ୟରେ ଶ୍ୱାସଜନିତ ସଂକ୍ରମଣ ଓ ଜ୍ୱରଜନିତ ଅସୁସ୍ଥତାରୁ ବେଶ୍ ସୁରକ୍ଷା ଲାଭ

କରିଥିଲେ । ତୁଳନା କରିବାପାଇଁ ସେହି ଅଞ୍ଚଳର ଏକା ସାମାଜିକ ଓ ଆର୍ଥିକ ସ୍ତରର ଅନେକ ମାଆଙ୍କୁ ଭିଟାମିନ୍ 'A' ପରିପୂରକ ରୂପେ ଖାଇବାକୁ ଦିଆଯାଇ ନ ଥିଲା । ସେମାନଙ୍କଠାରୁ ଜନ୍ମଲାଭ କରିଥିବା ଶିଶୁମାନେ ବହୁ ଅଧିକ ସଂଖ୍ୟାରେ ଶ୍ୱାସଜନିତ ସଂକ୍ରମଣ ଓ ଜ୍ୱରଜନିତ ଅସୁସ୍ଥତାର ଶିକାର ହୋଇଥିଲେ । ଶିଶୁମାନଙ୍କର ଉତ୍ତମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟପାଇଁ ଭିଟାମିନ୍ 'A'ର ଏହି ଅଦ୍ଭୁତ କରାମତିର ଉଦ୍‌ଭାବନ ବିଜ୍ଞାନର ଅନ୍ୟ ଏକ ଅବଦାନ ।

## ଜିଙ୍କ (Zinc) ଓ ଶିଶୁର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ

ବୈଜ୍ଞାନିକ ଗବେଷଣାରୁ ଏହା ପ୍ରତିପାଦିତ ହେଲାଣି ଯେ ଶିଶୁମାନଙ୍କର ଶରୀରର କୋଷଗୁଡ଼ିକର ବୃଦ୍ଧି ଓ ବିକାଶପାଇଁ ତଥା ସେମାନଙ୍କ ରୋଗ ପ୍ରତିରକ୍ଷା ତନ୍ତ୍ରର ସଫଳ କାର୍ଯ୍ୟସମ୍ପାଦନପାଇଁ ଜିଙ୍କ୍ (ଦସ୍ତା) ଅପରିହାର୍ଯ୍ୟ । ୧୯୮୬ ମସିହାରେ ବିଶ୍ୱ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସଂସ୍ଥା ଆନୁକୂଲ୍ୟରେ ଇକୁଏଡ଼ର ଦେଶରେ ପ୍ରାକ୍-ବିଦ୍ୟାଳୟ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ସେମାନଙ୍କ ଖାଦ୍ୟରେ ଅତି ସ୍ୱଳ୍ପ ପରିମାଣ ଜିଙ୍କ୍ ପରିପୂରକରୂପେ ଖାଇବାକୁ ଦିଆଯାଇଥିଲା । ଏଭଳି ଏକବର୍ଷ ତିନିମାସ ଦିଆଯିବା ପରେ ଦେଖାଯାଇଥିଲା ଯେ ଜିଙ୍କ୍ ଖାଉ ନ ଥିବା ପିଲାମାନଙ୍କ ତୁଳନାରେ ଜିଙ୍କ୍ ଖାଉଥିବା ପିଲାମାନଙ୍କର ଶରୀରର ବୃଦ୍ଧି ଓ ବିକାଶ ଧୀର ଅଥଚ ବିଧିବଦ୍ଧ ଭାବରେ ଘଟିଥିଲା ।

ବିଶ୍ୱ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସଂସ୍ଥା ଆନୁକୂଲ୍ୟରେ ଭାରତବର୍ଷ, ବାଙ୍ଗଲାଦେଶ ଓ ଇଣ୍ଡୋନେସିଆରେ ଶିଶୁମାନଙ୍କ ଖାଦ୍ୟରେ ଅତି ସ୍ୱଳ୍ପ ପରିମାଣ ଜିଙ୍କ୍ ପରିପୂରକ ରୂପେ ଦେଇ ପରୀକ୍ଷାରୁ ଦେଖାଯାଇଛି ଯେ ଯେଉଁ ଶିଶୁମାନଙ୍କୁ ଖାଦ୍ୟରେ ଜିଙ୍କ୍ ଦିଆଯାଇଥିଲା ସେମାନଙ୍କଠାରେ ଅତିସାର ରୋଗର ସଂକ୍ରମଣ, ତା'ର ସ୍ଥିତିକାଳ ଓ ତୀବ୍ରତା ପ୍ରାୟ ୩୩ ଶତାଂଶ ହ୍ରାସ ହୋଇଥିଲା ।

ସେହିଭଳି ଖାଦ୍ୟରେ ସ୍ୱଳ୍ପ ପରିମାଣରେ ଜିଙ୍କ୍ ଖାଉଥିବା ଶିଶୁମାନଙ୍କଠାରେ ନିମୋନିଆ ସଂକ୍ରମଣ ପ୍ରାୟ ୧୨ ଶତାଂଶ ହୋଇଥିଲା । ଜିଙ୍କ୍ ସେବନର ଏହି ଯେଉଁ ଉପକାରିତା ତାହାର ସୁଫଳ ବେଶି ମିଳିଥିଲା ଯେଉଁ ଶିଶୁମାନେ ଅତିଶୟ ଅପପୁଷ୍ଟି ଅବସ୍ଥାରେ ଥିଲେ ।

ଗରିବ ଦେଶଗୁଡ଼ିକରେ ଶିଶୁମାନଙ୍କୁ ଜିଙ୍କ୍ ପରିପୂରକ ରୂପେ ସେବନ କରିବାକୁ ଦେବାରେ ଅତିସାର ଓ ନିମୋନିଆର ସଂକ୍ରମଣ ହ୍ରାସ ହେବା ଏତେ ଫଳପ୍ରଦ ହୋଇଛି ଯେ ଯୁକ୍ତରାଷ୍ଟ୍ର ଆମେରିକାର ଜନ୍ସ୍ ହପକିନ୍ସ୍ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟର ଡକ୍ଟର ରବର୍ଟ୍ ବ୍ଲାକ୍ ମତ ଦେଇଛନ୍ତି ଯେ ଶିଶୁମାନଙ୍କଠାରେ ଅତିସାର ସଂକ୍ରମଣର ହ୍ରାସପାଇଁ ପାନୀୟ ଜଳର ବିଶୁଦ୍ଧତା ଓ ପରିବେଶର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବିଧି ସଂକ୍ରାନ୍ତ ବ୍ୟବସ୍ଥାର ଉନ୍ନତି ବିଧାନ ଯେତିକି ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ, ଜିଙ୍କ୍ ପରିପୂରକ ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରଦାନ ତତୋଽଧିକ ଏକ ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟପୂର୍ଣ୍ଣ ସାର୍ଥକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବ୍ୟବସ୍ଥା ।

ବିଶ୍ୱ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସଂସ୍ଥା ଆନୁକୂଲ୍ୟରେ ଯୁକ୍ତରାଷ୍ଟ୍ର ଆମେରିକାର ବଲ୍ଟିମୋରସ୍ଥିତ ଜନ୍ସ ହପକିନ୍ସ ସ୍କୁଲ ଅଫ୍ ପବ୍ଲିକ୍ ହେଲ୍‌ଥର କେତେଜଣ ବୈଜ୍ଞାନିକ ଓ ପେରୁରାଜ୍ୟର ଲିମା ନଗରୀସ୍ଥ ଇନ୍‌ଷ୍ଟିଟ୍ୟୁଟୋ ଡି ଇନ୍‌ଭେଷ୍ଟଗେସିଅନ୍ ନ୍ୟୁଟ୍ରିସିଓନାଲର କେତେଜଣ ବୈଜ୍ଞାନିକ ଗବେଷଣା କରି ପ୍ରକାଶ କରିଛନ୍ତି ଯେ ଶିଶୁମାନଙ୍କର ରୋଗ ସଂକ୍ରମଣ ପ୍ରତିରକ୍ଷା ତନ୍ତ୍ର ଉପରେ ଜିଙ୍କ୍‌ର ଉପକାରିତା ସେମାନେ ମାତୃଗର୍ଭରେ ଥିବା ସମୟରୁ ମଧ୍ୟ ଆରମ୍ଭ ହୋଇପାରେ । ଗର୍ଭବତୀ ମାଆମାନଙ୍କୁ ଆଇରନ୍ (ଲୌହ) ଓ ଫୋଲେଟ୍ (Folate) ପରିପୂରକ ସହିତ ଜିଙ୍କ୍ ଖାଇବାକୁ ଦିଆଯାଇଥିଲା । ଦେଖାଯାଇଥିଲା ଯେ ସେହି ମହିଳାମାନଙ୍କଠାରୁ ଜନ୍ମ ହୋଇଥିବା ସଦ୍ୟ ଶିଶୁମାନଙ୍କର ଶରୀରରେ ପ୍ରତିପିଣ୍ଡ ସ୍ତର (Antibody level) ଜିଙ୍କ୍ ସେବନ କରି ନ ଥିବା ମହିଳାମାନଙ୍କଠାରୁ ଜନ୍ମିତ ଶିଶୁମାନଙ୍କ ଅପେକ୍ଷା ଅଧିକ ବେଶି ଥିଲା । ଅର୍ଥାତ୍ ଗର୍ଭବତୀ ମାଆମାନେ ଜିଙ୍କ୍ ପରିପୂରକରୂପେ ସେବନ କରିବା ହେତୁ ସେମାନଙ୍କ ଗର୍ଭରେ ବଢୁଥିବା ଶିଶୁମାନଙ୍କର ରୋଗ ସଂକ୍ରମଣ ପ୍ରତିରକ୍ଷା ତନ୍ତ୍ରର କ୍ରିୟା ସମ୍ପାଦନ କାର୍ଯ୍ୟଦକ୍ଷତା ପ୍ରଥମରୁ ହିଁ ସୁଦୃଢ଼ ଭିତ୍ତିରେ ଗଠିତ ହୋଇଥିଲା ।

ବିଶ୍ୱ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସଂସ୍ଥା ଆନୁକୂଲ୍ୟରେ ପପୁଆ ନିଉଗିନି ଦେଶରେ କରାଯାଇଥିବା ଏକ ପରୀକ୍ଷାରୁ ଜଣାଯାଇଛି ଯେ ଭିଟାମିନ୍ 'A' ଓ ଜିଙ୍କ୍ ସ୍ୱଳ୍ପମାତ୍ରାରେ ଖାଦ୍ୟରେ ପରିପୂରକ ରୂପେ ଶିଶୁମାନଙ୍କୁ ଖାଇବାକୁ ଦେଲେ ସେମାନେ ମ୍ୟାଲେରିଆ ଭଳି ପୃଥିବୀର ଅନ୍ୟ ଏକ ଧୂର୍ତ୍ତ ଭୟାବହ ସଂକ୍ରାମକ ରୋଗ ସଂକ୍ରମଣ ବିରୋଧରେ ସେମାନଙ୍କ ଶରୀରରେ ପ୍ରତିରୋଧ ଶକ୍ତି ସୃଷ୍ଟି କରାଇପାରୁଛନ୍ତି ।

ଜିଙ୍କ୍ ପରିପୂରକ ଖାଦ୍ୟର ଶିଶୁମାନଙ୍କର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉପରେ ଏଭଳି ଚମକପ୍ରଦ ଶକ୍ତିର ପରିପ୍ରକାଶ ବିଜ୍ଞାନର ଏକ ଅନବଦ୍ୟ ଅବଦାନ ।

## 'ଆଇରନ୍' ବା ଲୌହ ଓ ଶିଶୁର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ

ବୈଜ୍ଞାନିକମାନେ ପରୀକ୍ଷା କରି ଘୋଷଣା କରିଛନ୍ତି ଯେ ଶିଶୁମାନଙ୍କ ଶରୀରରେ ଆବଶ୍ୟକ ପରିମାଣର 'ଆଇରନ୍' ବା ଲୌହ ଅଭାବ ହେଲେ ସେମାନଙ୍କୁ ଆକ୍ରମଣ କରୁଥିବା ଭୂତାଣୁ, ଜୀବାଣୁ ପ୍ରଭୃତି ଅଣୁଜୀବମାନଙ୍କୁ ମାରିବାପାଇଁ ଶରୀରସ୍ଥ ପ୍ରତିପିଣ୍ଡଗୁଡ଼ିକର ଶକ୍ତି ହ୍ରାସ ପାଇଥାଏ । ବିଶ୍ୱ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସଂସ୍ଥା ଆନୁକୂଲ୍ୟରେ ମିଶର ଦେଶରେ କରାଯାଇଥିବା ଏକ ପରୀକ୍ଷାରୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି ଯେ ଯେଉଁ ଶିଶୁମାନଙ୍କୁ 'ଆଇରନ୍' ପରିପୂରକ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାକୁ ଦିଆଯାଇଥିଲା ସେମାନଙ୍କଠାରେ ଅତିସାର ସଂକ୍ରମଣ, ତା'ର ସ୍ଥିତିକାଳ ଓ ତୀବ୍ରତା 'ଆଇରନ୍' ଅଭାବଗ୍ରସ୍ତ ରକ୍ତହୀନ ଶିଶୁମାନଙ୍କ ତୁଳନାରେ ଯଥେଷ୍ଟ ହ୍ରାସ ପାଇଥିଲା ।

ଭିଟାମିନ୍ 'A', ଜିଙ୍କ୍, ଆଇରନ୍ ପ୍ରଭୃତି ପୁଷ୍ଟିଗୁଡ଼ିକୁ ଅତି ସ୍ୱଳ୍ପମାତ୍ରାରେ ସେବନ କଲେ କାହିଁକି ଶିଶୁମାନଙ୍କର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରେ ଏଭଳି ଚମକପ୍ରଦ ଉନ୍ନତି ହେଉଛି ସେ ବିଷୟରେ ମୌଳିକ ବିଜ୍ଞାନ ଶାଖାର ଗବେଷକମାନେ ନୂତନ ନୂତନ ତଥ୍ୟ ପ୍ରକାଶ କରୁଛନ୍ତି । ଆଜିପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ହୋଇଥିବା ଅନୁଧ୍ୟାନରୁ ପ୍ରତିପାଦିତ ହୋଇଛି ଯେ ଶିଶୁମାନଙ୍କ ଶରୀରର ରୋଗ ସଂକ୍ରମଣ ପ୍ରତିରକ୍ଷା ତନ୍ତ୍ରର ଉପଯୁକ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମତା ସହିତ ଭିଟାମିନ୍ 'A' ଓ ଜିଙ୍କ୍ର ଘନିଷ୍ଠ ସମ୍ପର୍କ ରହିଛି । ଏହି ଦୁଇଟି ପୁଷ୍ଟି ଶିଶୁମାନଙ୍କୁ ଆକ୍ରମଣ କରୁଥିବା ଅଣୁଜୀବଗୁଡ଼ିକୁ ବାଧା ଦେବାପାଇଁ ସେମାନଙ୍କ ଚର୍ମ ଓ ଶ୍ଳେଷ୍ମାଝିଲ୍ଲୀ (Mucosa)କୁ ସୁଦୃଢ଼ କରିରଖେ । ଆଉ ମଧ୍ୟ ଏହି ଦୁଇଟି ପୁଷ୍ଟି ଶିଶୁମାନଙ୍କ ଶରୀରରେ ଶ୍ୱେତରକ୍ତକଣିକା (Leucocytes), ଯଥା - ଏନ୍.କେ. (Natural Killer) କୋଷଗୁଡ଼ିକର ଏବଂ ବୃହଦ୍‌କବଳକଗୁଡ଼ିକର (Macrophages) କାର୍ଯ୍ୟଦକ୍ଷତା ବୃଦ୍ଧି କରିଥାନ୍ତି । ଶରୀରରେ ଏହି କୋଷମାନ ଭୂତାଣୁ, ଜୀବାଣୁ ପ୍ରଭୃତି ରୋଗଜନକ ଅଣୁଜୀବଗୁଡ଼ିକୁ ପ୍ରଥମେ ଗ୍ରାସ କରିଦିଅନ୍ତି ଓ ପରେ ନଷ୍ଟ କରିଦିଅନ୍ତି ।

ଆଉ ଏକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ତଥ୍ୟ ଉଦ୍‌ଘାଟିତ ହୋଇଛି । ମଣିଷ ଶରୀରରେ ଭିଟାମିନ୍ 'A' ଓ ଜିଙ୍କ୍ ପରିମାଣ ଅତି ନ୍ୟୂନ ହୋଇଗଲେ ତାହା ବି-କୋଷଗୁଡ଼ିକର (B-Cells) ସୃଷ୍ଟିରେ ବ୍ୟାଘାତ ଘଟାନ୍ତି, ବି-କୋଷଗୁଡ଼ିକର ସଂଖ୍ୟା କମିଯାଏ, ତାହା ସହିତ ସେଗୁଡ଼ିକର କ୍ରମବୃଦ୍ଧି ଏବଂ ବିକାଶ ଓ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମତା ହ୍ରାସ ହୋଇଯାଏ । ଏହି ବି-କୋଷଗୁଡ଼ିକ ଶିଶୁମାନଙ୍କର 'ଉପାର୍ଜିତ ସଂକ୍ରମଣ ପ୍ରତିରକ୍ଷା' (Acquired immunity)ରେ ପ୍ରଧାନ ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରି ରୋଗ ବିରୋଧରେ ସୁରକ୍ଷା ପ୍ରଦାନ କରିଥାନ୍ତି ।

# ଭାରତରେ ଶିଶୁ ମୃତ୍ୟୁ

**ପ୍ରଫେସର ଡାକ୍ତର ନିମାଇଁ ଚରଣ ପଣ୍ଡା**

> *ଭାରତର ଯେଉଁ ପ୍ରଦେଶରେ ନାରୀଶିକ୍ଷାର ପ୍ରସାର ଯେତେ ବେଶୀ, ସେଠାରେ ଶିଶୁ ମୃତ୍ୟୁହାର ସେତେ କମ୍ ।*

**ଶିଶୁ ମୃତ୍ୟୁହାର ବା (Infant Mortality Rate (IMR)) ର ସଂଜ୍ଞା**

ପ୍ରତି ୧୦୦୦ ଜୀବନ୍ତ ଜନ୍ମିତ ଶିଶୁମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ କେତେଜଣ ଶିଶୁ ସେହି ବର୍ଷରେ ମୃତ୍ୟୁବରଣ କରିଥାନ୍ତି ତାହାହିଁ ଶିଶୁ ମୃତ୍ୟୁହାର ।

ଭାରତରେ ଶିଶୁ ମୃତ୍ୟୁହାରର ପ୍ରଧାନ କାରଣ ସବୁକୁ ନିମ୍ନଲିଖିତ ଭାବେ ଶ୍ରେଣୀଭୁକ୍ତ କରିହେବ ।

୧. ମାତୃଗର୍ଭରେ ପିଲାର ସ୍ୱାଭାବିକ ବିକାଶପ୍ରାପ୍ତି ପୂର୍ବରୁ ଜନ୍ମ ହୋଇ ପଡ଼ିବା (ଶତକଡ଼ା ୫୦ଭାଗ) ।

୨. ଜନ୍ମ ସମୟରେ ଆଘାତପ୍ରାପ୍ତ ହେବା (ଶତକଡ଼ା ୧୫ ଭାଗ) ।

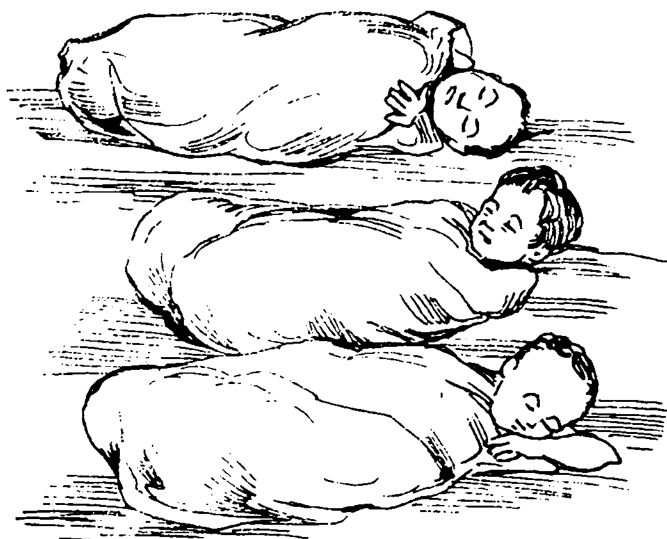
୩. ଜନ୍ମ ସମୟରେ ଓ ପରେ ଜୀବାଣୁମାନଙ୍କଦ୍ୱାରା ଆକ୍ରାନ୍ତ ହେବା (ଶତକଡ଼ା ୨୭ ଭାଗ) ।

୪. ଜନ୍ମଗତ ଅଙ୍ଗ ବିକୃତି ଦେଖା ଦେବା (ଶତକଡ଼ା ୮ ଭାଗ) ।

ଉପରୋକ୍ତ ପରିଣାମମାନ ଉପୁଜିବାର କାରଣ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଏକ ସଂକ୍ଷିପ୍ତ ସୂଚନା ନିମ୍ନରେ ପ୍ରଦତ୍ତ ହେଲା ।

**୧. ସାମାଜିକ ପରିସ୍ଥିତି ଓ ଆର୍ଥିକ ଅବସ୍ଥା**

ପରିବାରର ଦୁର୍ବଳ ଆର୍ଥିକ ଅବସ୍ଥା ଯୋଗୁଁ ଶିଶୁର ଖାଦ୍ୟପେୟରେ ଅଭାବ ଦେଖାଦିଏ । ବିଶେଷକରି ଶରୀରକୁ ଶକ୍ତି ଯୋଗାଉଥିବା ଶ୍ୱେତସାର ଏବଂ ସ୍ନେହସାର ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ତଥା ପୁଷ୍ଟିସାର ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟର ଅଭାବ ଏଥିପାଇଁ ମୁଖ୍ୟତଃ ଦାୟୀ । ସୁଷମ ଖାଦ୍ୟର ଅଭାବ ହେଲେ ଖାଦ୍ୟସାରର ଅଭାବ ହେବା ସ୍ୱାଭାବିକ । ଖାଦ୍ୟାଭାବ



ଫଳରେ ନାନାପ୍ରକାରର ରୋଗ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ । ଅବଶ୍ୟ ଉଚିତ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାକୁ ଦେଲେ ଖାଦ୍ୟାଭାବଜନିତ ସବୁପ୍ରକାରର ରୋଗ ଅପସରି ଯାଏ ।

## ୨. ସାମାଜିକ ପ୍ରଥା

ବାଲ୍ୟବିବାହ, ଅଳ୍ପବୟସରେ ଗର୍ଭଧାରଣ ଓ ମାତୃତ୍ୱ ଲାଭ ମଧ୍ୟ ଶିଶୁ ଅପମୃତ୍ୟୁର ଅନ୍ୟତମ ମୁଖ୍ୟ କାରଣ । ଅବଶ୍ୟ ଏହା ଏବେ ଅନେକାଂଶରେ ଦୂରୀଭୂତ ହେଲାଣି । ନାରୀଶିକ୍ଷା ଓ ନାରୀଜାଗରଣ ହେତୁ ଅଳ୍ପବୟସରେ ବିବାହ କରିବା ଓ ସନ୍ତାନ ଜନ୍ମହେବା ପ୍ରାୟ ଦୂରୀଭୂତ ହୋଇଛି । ୧୮ ବର୍ଷ ବୟସ ପୂର୍ବରୁ ବିଭାହେବା ମଧ୍ୟ ନିୟମାନୁସାରେ ବନ୍ଦ ହୋଇଗଲାଣି ।

## ୩. ଅଳ୍ପ ସମୟ ବ୍ୟବଧାନରେ ଗର୍ଭଧାରଣ

ଏହା ମଧ୍ୟ ନାରୀଶିକ୍ଷା ଓ ନାରୀ ଜାଗରଣ ହେତୁ ପ୍ରାୟ ଦୂରୀଭୂତ ହୋଇଛି । ସରକାରଙ୍କର ପରିବାର ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ବିଭାଗ ତରଫରୁ ଏ ଦିଗରେ ଯଥେଷ୍ଟ ସଚେତନତା ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଛି । ଗୋଟିଏ ପିଲା ଜନ୍ମହେଲା ପରେ ଦ୍ୱିତୀୟ ପିଲା ମଧ୍ୟରେ ଯଥେଷ୍ଟ ବ୍ୟବଧାନ ରକ୍ଷା କରିବାପାଇଁ ଏବେ ସମସ୍ତେ ସଚେତନ ।

## ୪. ଗର୍ଭବତୀ ନାରୀମାନଙ୍କର ଯତ୍ନ

ଗର୍ଭଧାରଣ ପରେ ପିଲା ଜନ୍ମହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ନାରୀମାନଙ୍କର ଉଚିତ୍ ଯତ୍ନ ନେବା ଦରକାର । ଗର୍ଭ ସମୟରେ ସେମାନଙ୍କପାଇଁ ଯଥୋଚିତ ଖାଦ୍ୟର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିବା ସହ

ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଅସୁବିଧାର ଦୂରୀକରଣପାଇଁ ଉପଯୁକ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟାନୁଷ୍ଠାନ ଗ୍ରହଣ କରିବା ମଧ୍ୟ ଉଚିତ । ସର୍ବୋପରି ପିଲା ଜନ୍ମସମୟରେ ନିକଟବର୍ତ୍ତୀ ଡାକ୍ତରଖାନାର ତାଲିମପ୍ରାପ୍ତ ଡାକ୍ତର ଓ ସେବିକାମାନଙ୍କ ସାହାଯ୍ୟ ନେବା ବିଧେୟ । ଗାଁମାନଙ୍କରେ ଅଣତାଲିମପ୍ରାପ୍ତ ଧାଈମାନଙ୍କ ସାହାଯ୍ୟରେ ପିଲା ଜନ୍ମ କରାଇଲେ ଅନେକ ପ୍ରକାର ସମସ୍ୟାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେବାର ଆଶଙ୍କା ଥାଏ ।

ଆଶ୍ୱାସନାର କଥା ଯେ ନାରୀ ଗର୍ଭବତୀ ହେଲେ ଡାକ୍ତରୀ ପରାମର୍ଶପାଇଁ ଏବେ ବହୁ ପରିମାଣରେ ଆଗ୍ରହ ପ୍ରକାଶ ପାଉଛି । ସେଥିପାଇଁ ଶିଶୁର ଜନ୍ମ ସମୟର ସମସ୍ୟା ଓ ତଜ୍ଜନିତ ବ୍ୟତିକ୍ରମମାନ ବହୁତ କମି ଯାଇଛି ।

### ୫. ନବଜାତ ଶିଶୁର ଯତ୍ନ

ଏଥି ନିମନ୍ତେ ସରକାରଙ୍କର ପରିବାର ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ବିଭାଗ ତରଫରୁ ଅନେକ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଗ୍ରହଣ କରାଯାଇଛି । ପିଲାର ଖାଦ୍ୟ ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଯତ୍ନ ବିଷୟରେ ଉପଯୁକ୍ତ ଶିକ୍ଷା ଦିଆଯାଉଛି । ଏହା ମା' ଓ ଶିଶୁମାନଙ୍କୁ ସୁସ୍ଥ ରଖିବାର ସହାୟକ ହୋଇପାରୁଛି । ଅନେକ ସମୟରେ ଏଥିରେ ଅଭାବ ପରିଲକ୍ଷିତ ହେଲେ ଶିଶୁମାନଙ୍କର କ୍ଷତି ହୋଇଥାଏ ।

### ବିଭିନ୍ନ ଦେଶରେ ଶିଶୁ ମୃତ୍ୟୁହାର

ବିଭିନ୍ନ ଦେଶମାନଙ୍କରେ ଶିଶୁ ମୃତ୍ୟୁହାର ସମ୍ପର୍କରେ ନିମ୍ନୋକ୍ତ ଟେବୁଲରେ ସୂଚନା ଦିଆଯାଇଛି ।

**ବିଭିନ୍ନ ମସିହାରେ ଶିଶୁ ମୃତ୍ୟୁହାର**

| ଦେଶ | ୧୯୦୦ | ୧୯୫୦ | ୧୯୮୫ | ୧୯୯୩ |
|---|---|---|---|---|
| ସ୍ୱିଡେନ୍ | ୯୬ | ୨୨ | ୬ | ୫ |
| ଫ୍ରାନ୍ସ | ୧୪୯ | ୫୩ | ୮ | ୬ |
| ଆମେରିକା | ୧୬୨ | ୩୩ | ୧୧ | ୮ |
| ଇଂଲଣ୍ଡ | ୧୪୫ | ୩୩ | ୯ | ୭ |
| ରୁଷିଆ | ୨୬୦ | ୮୧ | ୨୯ | - |
| ଜାପାନ | ୧୫୧ | ୬୦ | ୬ | ୫ |
| ଭାରତ | ୨୩୨ | ୧୨୭ | ୯୫ | ୮୦ |

ଉପରୋକ୍ତ ଟେବୁଲରେ ୧୯୦୦ ମସିହାଠାରୁ ଆରମ୍ଭକରି ୧୯୯୩ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଶିଶୁମୃତ୍ୟୁହାରର ଏକ ତୁଳନାତ୍ମକ ବିବରଣୀ ଦିଆଯାଇଛି । ୧୯୯୩ ମସିହାରେ ଅନ୍ୟ

୬ଟି ଦେଶରେ ଶିଶୁମୃତ୍ୟୁହାର ଏକକ ସଂଖ୍ୟା ବିଶିଷ୍ଟ ଥିବାବେଳେ ଆମ ଦେଶରେ ଏହା ଦୁଇସଂଖ୍ୟା ବିଶିଷ୍ଟ (୮୦) ।

ଶିଶୁ ମୃତ୍ୟୁହାର କମିବାର କାରଣ ତ ଅନେକ । ସେଥିମଧ୍ୟରୁ ପ୍ରଧାନ ପ୍ରଧାନ କାରଣଗୁଡ଼ିକ ହେଲା -

୧. ଲୋକମାନଙ୍କର ଆର୍ଥିକ ମାନଦଣ୍ଡରେ ଉନ୍ନତି ।

୨. ପ୍ରତିଷେଧକ ଟିକାଦାନ ଫଳରେ ସଂକ୍ରାମକ ରୋଗମାନଙ୍କର ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ଓ ଉପଯୁକ୍ତ ଚିକିତ୍ସା ବ୍ୟବସ୍ଥା ।

୩. ଚିକିତ୍ସା ବିଜ୍ଞାନର ଅଗ୍ରଗତି ଓ ନୂତନ ଚିକିତ୍ସା ପ୍ରଣାଳୀର ଆବିଷ୍କାର ।

୪. ଜନସାଧାରଣଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସଚେତନତା ବୃଦ୍ଧି ଯୋଗୁଁ ସେମାନେ ସ୍ୱତଃପ୍ରବୃତ୍ତ ହୋଇ ନାରୀମାନଙ୍କର ତତ୍ତ୍ୱ ନେବାରେ ଆଗଭର ହୋଇଛନ୍ତି । ଗର୍ଭବତୀ ନାରୀମାନେ ସୁଷମ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଓ ସହଜରେ ଡାକ୍ତରୀ ଚିକିତ୍ସା ଉପଭୋଗ କରିବା ଫଳରେ ସେମାନଙ୍କ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରେ ଆଶାତୀତ ଉନ୍ନତି ଘଟିଛି । ଏଥି ନିମନ୍ତେ ସରକାରୀ ଓ ଅନେକ ବେସରକାରୀ ସେବାସଂସ୍ଥାମାନଙ୍କର ଅବଦାନ ଅଧିକ । ସେମାନଙ୍କ ଉଦ୍ୟମରେ ଗର୍ଭବତୀ ନାରୀର ଜନ୍ମ, ପ୍ରସବକାଳୀନ ଓ ପ୍ରସବ ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୟରେ ମା' ଓ ଶିଶୁର ଚିକିତ୍ସାରେ ଯଥେଷ୍ଟ ପ୍ରଗତି ହାସଲ ହୋଇଛି । ତେଣୁ ସବୁଦେଶରେ ଶିଶୁ ମୃତ୍ୟୁହାର କମିବାରେ ଲାଗିଛି । ଉନ୍ନତ ଦେଶମାନଙ୍କରେ ଶିଶୁମୃତ୍ୟୁହାର ବହୁତ କମିଛି ଓ ଏ ଦିଗରେ ଜାପାନର ଅଗ୍ରଗତି ଉଲ୍ଲେଖନୀୟ ।

## ଭାରତବର୍ଷରେ ଶିଶୁ ମୃତ୍ୟୁହାର

ଉପରୋକ୍ତ ବିଭିନ୍ନ ଦେଶର ଶିଶୁମୃତ୍ୟୁହାର ବର୍ଣ୍ଣିତ ଟେବୁଲକୁ ଅନୁଧ୍ୟାନ କଲେ ଜଣାଯିବ ଯେ ଭାରତରେ ଶିଶୁମୃତ୍ୟୁହାର ୧୯୦୦ ମସିହାରେ ବହୁତ ଅଧିକ ଥିଲା । କିନ୍ତୁ ୧୯୯୩ ମସିହା ସୁଦ୍ଧା ଏହା ୮୦କୁ କମି ଆସିଛି । ଗ୍ରାମାଞ୍ଚଳରେ ଏହା ୮୬ ଥିବାବେଳେ ସହରାଞ୍ଚଳରେ ୫୦କୁ ଖସିଆସିଛି । ଉଭୟର ଆପାତତଃ ମାନ ୮୦ ବୋଲି ଧରାଯାଉଛି । ସଂପ୍ରତି ଏହା ୭୩ରେ ପହଞ୍ଚିଲାଣି ।

ଭାରତ ଏକ ବିରାଟ ଦେଶ । ଏହାର ଲୋକସଂଖ୍ୟା ଅଧିକ । ତେଣୁ ଏଠାରେ ଅନେକ ତାରତମ୍ୟ ଦେଖାଯାଏ । କିନ୍ତୁ ନାରୀଶିକ୍ଷା ଓ ସଚେତନତା ଦୃଷ୍ଟିରୁ ବିଚାର କଲେ ଯେଉଁ ପ୍ରଦେଶରେ ନାରୀଶିକ୍ଷାର ପ୍ରସାର ଅଧିକ, ସେଠାରେ ଶିଶୁମୃତ୍ୟୁହାର ବହୁତ କମ୍ । ପରପୃଷ୍ଠାସ୍ଥ ଟେବୁଲରୁ ଏହା ପରିଷ୍କାର ଭାବେ ଜାଣିହେବ ।

| ପ୍ରଦେଶ | ନାରୀଶିକ୍ଷା ହାର (୧୯୯୦) | ଜନ୍ମହାର (୧୯୯୦) | ଶିଶୁ ମୃତ୍ୟୁହାର (୧୯୯୦) |
|---|---|---|---|
| ଉତ୍ତରପ୍ରଦେଶ | ୨୬.୦୨ | ୩୫.୬ | ୯୯ |
| ମଧ୍ୟପ୍ରଦେଶ | ୨୮.୩୯ | ୩୭.୧ | ୧୧୧ |
| ରାଜସ୍ଥାନ | ୨୦.୮୪ | ୩୩.୬ | ୮୪ |
| ତାମିଲନାଡୁ | ୫୨.୨୯ | ୨୧.୬ | ୫୯ |
| ପଞ୍ଜାବ | ୪୯.୭୨ | ୨୭.୬ | ୬୧ |
| କେରଳ | ୮୬.୯୩ | ୧୯.୬ | ୧୭ |

ଉପରିସ୍ଥ ଟେବୁଲରୁ ଏହା ସ୍ପଷ୍ଟ ଯେ କେରଳରେ ନାରୀଶିକ୍ଷା ହାର ବହୁତ ବେଶି ଓ ତା' ସହିତ ଶିଶୁଜନ୍ମହାର ଓ ଶିଶୁମୃତ୍ୟୁହାର ମଧ୍ୟ ବହୁତ କମ୍ ।

## ଓଡ଼ିଶାରେ ଶିଶୁ ମୃତ୍ୟୁହାର

ଓଡ଼ିଶାରେ ବର୍ତ୍ତମାନର ଶିଶୁ ମୃତ୍ୟୁହାର ୭୩ରେ ସୀମିତ ଅଛି । ବିଗତ ଦିନମାନଙ୍କରେ ଓଡ଼ିଶାରେ ଶିକ୍ଷାର ପ୍ରସାର ନାରୀଜାଗରଣ ଓ ଉଭୟ ସହର ଓ ଗ୍ରାମାଞ୍ଚଳରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟସେବାର ବିକାଶ ଶିଶୁ ମୃତ୍ୟୁହାରକୁ କମାଇବାରେ ସହାୟକ ହୋଇପାରିଛି । ତଥାପି ଉପରୋକ୍ତ ଉନ୍ନତି ସହିତ ଲୋକମାନଙ୍କର ଆର୍ଥିକ ସମ୍ବଳର ବିକାଶ ଘଟିଲେ ଆହୁରି ସୁଫଳ ମିଳିବାର ଆଶା ।

## ଶିଶୁ ମୃତ୍ୟୁହାର କମାଇବାର ସାଧାରଣ ଉପାୟ

ମୋଟ ଉପରେ ଶିଶୁ ମୃତ୍ୟୁହାରକୁ କମାଇବାପାଇଁ ନିମ୍ନଲିଖିତ ବିଷୟଗୁଡ଼ିକ ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ଦେବା ଆବଶ୍ୟକ ।

୧. ନାରୀର ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ତା'ର ଉପଯୁକ୍ତ ତତ୍ତ୍ୱ ନେବା ନିତାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ । ବିଶେଷକରି ଖାଦ୍ୟ ଓ ଚିକିତ୍ସା ବ୍ୟବସ୍ଥା ଅତ୍ୟଧିକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ।

୨. ମା' ଓ ପିଲାକୁ ପ୍ରତିଷେଧକ ଟିକା ଦେଲେ ଏହାର ସୁପରିଣାମ ସୁଦୂରପ୍ରସାରୀ ।

୩. ପିଲା ଜନ୍ମ ହେବା ପରେ ତା'ର ଓଜନ ନେଇ, ଦରକାର ହେଲେ ତା'ପାଇଁ ଉଚିତ ଖାଦ୍ୟ ଓ ଔଷଧର ବ୍ୟବସ୍ଥା ।

୪. ପିଲାକୁ ମା'କ୍ଷୀର ଖାଇବାକୁ ଦେବା ନିହାତି ଜରୁରୀ, ଏହା ଶିଶୁକୁ ଅନେକ ରୋଗରୁ ରକ୍ଷାକରେ ଓ ଶିଶୁ ମୃତ୍ୟୁହାର କମାଇବାରେ ଯଥେଷ୍ଟ ସହାୟକ ହୁଏ ।

୫. ପରିବାର ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ମାଧ୍ୟମରେ ଜନ୍ମନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରାଇବା ନିହାତି ଜରୁରୀ । ଗୋଟିଏ ସନ୍ତାନ ଯଥେଷ୍ଟ । ଦୁଇଟି ସନ୍ତାନ ଚାହିଲେ ଦୁଇ ସନ୍ତାନଙ୍କର ବୟସରେ ଅନ୍ତତଃ ୫ ବର୍ଷର ବ୍ୟବଧାନ ରଖିବା ଦରକାର

୬. ଗର୍ଭବତୀ ନାରୀ ଓ ଶିଶୁକୁ କ୍ଷୀର ଖୁଆଉଥିବା 'ମା'ର ଖାଦ୍ୟପେୟ ତଥା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟପ୍ରତି ଯତ୍ନବାନ୍ ହେବା ସର୍ବାଦୌ ଆବଶ୍ୟକ ।

୭. ସର୍ବୋପରି ନାରୀଶିକ୍ଷା ଓ ନାରୀଜାଗରଣ ଅତି ଜରୁରୀ । ଏହାଦ୍ୱାରା ସେମାନେ ବିଭିନ୍ନ ବିଷୟ ପଢ଼ି ନିଜେ ନିଜର ଯତ୍ନ ନେଇପାରିବେ ଓ ଡାକ୍ତରମାନଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ମାନି କାର୍ଯ୍ୟ କରିପାରିବେ । ଏହା ସୁସ୍ଥସମାଜ ଗଠନରେ ନିଶ୍ଚିତ ଭାବରେ ସହାୟକ ହୋଇପାରିବ ।

# ଘର ପରିବେଶ ଓ ପିଲା

**ପ୍ରଫେସର ଡାକ୍ତର ଗୁରୁପ୍ରସାଦ ମହାନ୍ତି**

*ଅଧିକାଂଶ ଆକସ୍ମିକ ଦୁର୍ଘଟଣା ଘଟେ ନିଜ ଘରେ । ବୁଢ଼ାବୁଢ଼ୀ, ସ୍ତ୍ରୀଲୋକ ଏବଂ ଶିଶୁମାନେ ହିଁ ମୁଖ୍ୟତଃ ଉକ୍ତ ଦୁର୍ଘଟଣାର ଶିକାର । କିନ୍ତୁ ସାମାନ୍ୟ ସାବଧାନତା ଅବଲମ୍ବନ କଲେ ଏହାକୁ ବହୁଳାଂଶରେ ନିବାରଣ କରିହେବ ।*

ଛୋଟବେଳୁ ପିଲା ଶିଖିବା ଆରମ୍ଭ କରେ । ନିଜ ଅଭିଜ୍ଞତାରୁ ମଧ ପିଲା ଶିଖେ । ସେଥିପାଇଁ ଘରେ ପିଲାପାଇଁ ନାନାପ୍ରକାର ଖେଳଣା ଇତ୍ୟାଦି ଆଣିଦେବା ଦରକାର । ଏପରି ଖେଳଣା ଆଣିବ ଯାହାଦ୍ୱାରା ପିଲା ଆଘାତ ପାଇବ ନାହିଁ କି ହିଂସ୍ର ପ୍ରକୃତିର ହେବ ନାହିଁ । କୌଣସି ଧାରୁଆ ଜିନିଷ, ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ ବନ୍ଧୁକ ଇତ୍ୟାଦି ପିଲାକୁ ଦେବା ଭଲ ନୁହେଁ । କଣ୍ଢେଇ, କାଠର ବଲ୍‌ବ, କାଠଘୋଡ଼ା ଇତ୍ୟାଦି ଦିଆଯାଇପାରେ । ସେମାନଙ୍କ ସଙ୍ଗେ ପିଲା ଖେଳିଲେ କୌଣସି ବିପଦର ଆଶଙ୍କା ନ ଥାଏ ।

ଏହାଛଡ଼ା ପିଲା ଯେପରି ଘରେ ଥିବା ଛୁରି, କଇଁଚି ଓ ପନିକିରେ ହାତ ନ ମାରେ ସେଥିପ୍ରତି ପ୍ରତ୍ୟେକ ବାପମା' ସଜାଗ ରହିବା ଦରକାର । ଛୁରି, କଇଁଚି, ପନିକି ଇତ୍ୟାଦି ପିଲା ହାତ ପାଆନ୍ତାରୁ ଉପରେ ରଖିବା ଦରକାର । ବ୍ୟବହାର କରିସାରି ପୁଣି ଉପରକୁ ଟେକି ଦେଇ ରଖିବ ।

ଇଲେକ୍‌ଟ୍ରିକ୍ ପ୍ଲାଗ ଓ ତା'ର ସକେଟ୍ ମଧ ପିଲା ହାତପାଆନ୍ତାରୁ ଉଚ୍ଚାରେ ଲଗାଇବାକୁ ହେବ । ଦେଖାଯାଇଛି ତଳେ ସକେଟ ଥିଲେ ପିଲା ତା' ଆଙ୍ଗୁଳି ସେଥିରେ ପୂରାଇଥାଏ ଓ ତଡ଼ିତ୍‌ର ସଂସ୍ପର୍ଶରେ ଆସିଯାଇପାରେ । ରୋଷେଇଘରକୁ ପିଲାକୁ ଛାଡ଼ିବାର ନୁହେଁ । ଭାତ ଗାଳିନେଇ ପେଯ ନାଳରେ ପକାଇ ଦେବା ବା ଘର ବାହାରେ ଥିବା ହାଣ୍ଡିରେ ଢାଳି ଦେଇଆସିବ । ନ ହେଲେ ପିଲା ସେଥିରେ ହାତ ବୁଡ଼ାଇବ ଓ ପୋଡ଼ିହେବ । ଯେଉଁ ଘରେ କାଠ ଚୁଲି ଜଳେ ସେପରି ଘରେ ନିଆଁ ଜଳୁଥିବା ବେଳେ ପିଲାକୁ ସବୁବେଳେ ନଜରରେ ରଖିବାକୁ ହେବ, ନ ହେଲେ ପିଲାର ଆଙ୍ଗୁଳିକୁ ଧରି ନିଆଁ ପାଖକୁ ଆସ୍ତେ ଆସ୍ତେ ନେଲେ ଓ ନିଆଁରେ ହାତ ପୋଡ଼ିହୋଇ ଫୋଟକା ହୋଇଯାଏ ବୋଲି ବୁଝାଇଦେଲେ ଛୋଟ ପିଲା ବୁଝିଯିବ । ଏହିପରି ୨।୩ ଥର କରିଦେଲେ ପିଲା ଆଉ ନିଆଁ ପାଖକୁ ଯିବ ନାହିଁ ।

କୌଣସି ଜିନିଷ ତେଲରେ ଭଜା ହେଉଥିଲେ ପିଲାକୁ ସେଠାରୁ ଦୂରେଇ ରଖିବ, ନଚେତ ଗରମ ତେଲର ଛିଟିକା ପଡ଼ି ପିଲା ଦେହ ପୋଡ଼ିଯିବ ।

ଅନେକ ସମୟରେ ଦେଖାଯାଏ, ମା' ଚା' କରୁଥିଲା ବେଳେ ପିଲା ମା' ଗୋଡ଼ ପାଖରେ ଆସି ଠିଆ ହୋଇଯାଏ । ମା' ସାବଧାନ ନ ଥିଲେ ଝୁଣ୍ଟିପଡ଼ି ଗରମ ଚା' ପିଲା ଉପରେ ଅଜାଡ଼ି ହୋଇଯାଇପାରେ । ଛୋଟ ପିଲା ପୋଡ଼ିଗଲେ ତାକୁ ବଞ୍ଚାଇବା କଷ୍ଟକର ହୋଇଯାଏ । ତେଣୁ ଛୋଟ ପିଲାକୁ ରୋଷେଇ ଘରର ପାଖ ମଡ଼ାଇ ଦେବ ନାହିଁ ।

ଅନେକ ସମୟରେ ଘରେ ବୟସ୍କ ଲୋକ ବା ଅନ୍ୟ କେହି ଔଷଧ ଖାଉଥିଲେ ଔଷଧ ଖାଇସାରି ଏଠି ସେଠି ରଖି ଦିଅନ୍ତି । ଅନ୍ୟମାନେ ଔଷଧ ଖାଇଥିବାର ପିଲା ଦେଖେ । କେହି ନ ଥିଲା ବେଳେ ପିଲା ଶିଶିରୁ ଔଷଧ କାଢ଼ି ଖାଇଦେବାର ଦୃଷ୍ଟାନ୍ତ ଅନେକ । ତେଣୁ ଔଷଧପତ୍ରରେ ପିଲା ଯେପରି ହାତ ଦେଇ ନ ପାରିବ ସେପରି ଜାଗାରେ ଉପରେ ରଖିଦେବ ।

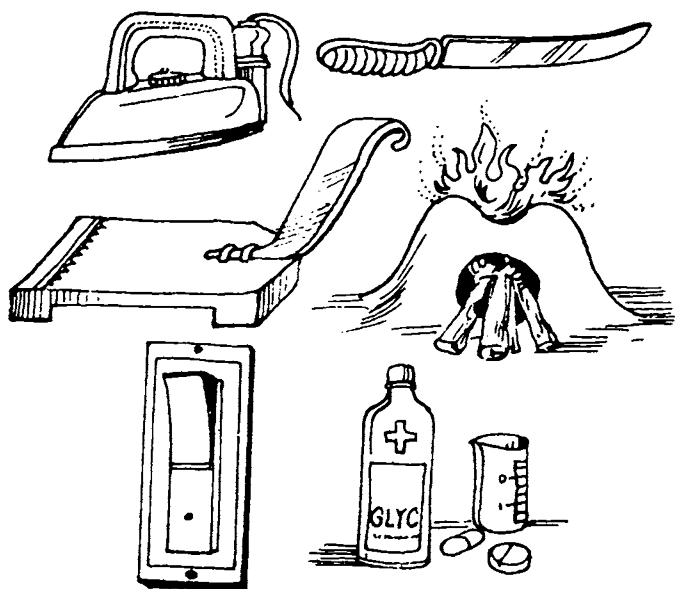
ଘରେ କୀଟନାଶକ ଔଷଧ ସାଧାରଣତଃ ରଖିବ ନାହିଁ; ଯଦି ଗଛରେ ଛିଞ୍ଚିବାପାଇଁ ରଖିବ, ସେସବୁ କୌଣସି ଉଚ୍ଚଜାଗାରେ ବାହାର ଘରେ ରଖିଥିବ । ଦରକାର ପଡ଼ିଲେ ଆଣି ବ୍ୟବହାର କରିବ ଓ ପୁଣି ଲୁଚାଇ ରଖିବ ।

ଘରପାଖରେ ପୋଖରୀ ଇତ୍ୟାଦି ଥିଲେ ପୋଖରୀ ଚାରିପାଖରେ ତା'ର ବାଡ଼ ବା ପାଚେରି କରିଦେବ । ପିଲା ଯେପରି ଗୁରୁଣ୍ଡି ଗୁରୁଣ୍ଡି ପୋଖରୀ ପାଖକୁ ଯାଇ ନ ପାରେ ତା'ର ବନ୍ଦୋବସ୍ତ କରିବ ।

କୌଣସି ଦରକାରୀ କାଗଜପତ୍ର ପିଲା ହାତ ପାଆନ୍ତାରେ ରଖିବ ନାହିଁ । କାରଣ ପିଲା ହାତରେ ପଡ଼ିଲେ ସେ ତାକୁ ଚିରିଦେବ ଓ ନଷ୍ଟ କରିଦେବ । ତେଣୁ ସେଥିପ୍ରତି ମଧ ସାବଧାନ ରହିବ ।

ଆହୁରି ମଧ ବିଶେଷକରି ଦୀପାବଳୀ ସମୟରେ ଫୋଟକା, ଝୁରଝୁରି ଇତ୍ୟାଦି ପିଲା ହାତକୁ ଦେବ ନାହିଁ । ପିଲାକୁ ମୋଟା ସୂତାଲୁଗା ପିନ୍ଧାଇଥିବ । ନିଆଁ ଲାଗିଲେ ବି ଲିଭେଇ ଦେବାକୁ ସମୟ ପାଇବ । ପିଲାର କିଛି କ୍ଷତି ହେବ ନାହିଁ । କୁମ୍ଭି, ରକେଟ ଇତ୍ୟାଦିକୁ ପିଲା ହାତକୁ ଦେବ ନାହିଁ । ବାଣ ଫୁଟାଇବାକୁ ଥିଲେ ପିଲାର କାନରେ ତୁଳା ଦେଇଦେବ । ନଚେତ୍ ପିଲାର କାନର ନରମ ପରଦା ଫାଟି ଯାଇପାରେ ।

ପିଲାମାନେ ପାଣିରେ ଚବର ଚବର ହେବାକୁ ଭଲ ପାଆନ୍ତି । ତେଣୁ ଗାଧୋଇ ଦେଲାବେଳେ ଗୋଟାଏ ଅଗଭୀର ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ୍ ପାତ୍ରରେ ପାଣି ରଖି ପିଲାକୁ ସେଥିରେ ବସାଇ ଦେଇ ଢଳା ପାଣିରେ ଗାଧୋଇଦେବ । ପିଲାର ମୁଣ୍ଡ ବୁଡ଼ାଇ ଗାଧୋଇ ଦେବ ନାହିଁ । ପିଲାକୁ ପହଁରା ଶିଖାଇ ପାରିଲେ ଭଲ । ମାତ୍ର ଏହା ସମସ୍ତଙ୍କପାଇଁ ସୁବିଧାଜନକ ନୁହେଁ । ଏଥିପାଇଁ ବାପମା' ସଚେତନ ଥିଲେ ଭଲ ହୁଏ ।




ଘର ପରିବେଶ ଓ ପିଲା

ଏ ସବୁ ଛଡ଼ା ପିଲାର ମନ ଭଲ ରଖିବାପାଇଁ ବାପ-ମା' ପିଲା ସଙ୍ଗରେ ବେଶି ସମୟ କଟାଇବା ଦରକାର । ବାପ-ମା' ପିଲା ଆଗରେ କଳିକଜିଆ ଲାଗିବା ନିଶ୍ଚୟ ଠିକ୍ ନୁହେଁ । ବାପ ଓ ମା'ଙ୍କ ଭିତରେ ଭଲ ସମ୍ପର୍କ ରହିଲେ ପିଲା ଭଲ ମଣିଷଟିଏ ହୋଇ ଗଢ଼ିଉଠିବ । ଏପରି ସୁସ୍ଥ ପରିବେଶ ପିଲାପାଇଁ ସୁଖକର ହୁଏ ।

ଯେଉଁ ବାପମା' ବିଡ଼ି, ସିଗାରେଟ ପିଅନ୍ତି, ସେମାନେ ପିଇସାରି ନିଆଁକୁ ଲିଭାଇ ଦେବା ଦରକାର । ପିଲା ଆଗରେ ଏପରି ଧୂମପାନ ଠିକ୍ ନୁହେଁ, କାରଣ ସିଗାରେଟ ଧୂଆଁ ପିଲାପାଇଁ ମଧ୍ୟ କ୍ଷତିକାରକ ।

କୌଣସି ଆଲ୍‌ପିନ, ଛୋଟ କଣ୍ଟା, ବୋତାମ ଇତ୍ୟାଦି ଏଠି ସେଠି ପକାଇବ ନାହିଁ । ଯାହା ଛୋଟ ଜିନିଷ ହାତରେ ମିଳେ, ତାକୁ ପାଟିରେ ପୂରାଇବା ପିଲାମାନଙ୍କର ପ୍ରକୃତି । ତେଣୁ ଏସବୁର ପାଖ ଯେପରି ପିଲା ପଶି ନ ପାରେ ସେ ବିଷୟରେ ସଚେତନ ରହିଥିବ ଓ ସେସବୁ ଜିନିଷକୁ ପିଲା ହାତ ପାଇବାର ଉଚ୍ଚରେ ରଖିଥିବ ।

ବାପା ଦାଢ଼ି ଖିଅର ହୋଇସାରି ଅଦରକାରୀ ବ୍ଲେଡ୍‌କୁ ଏଠି ସେଠି ଫୋପାଡ଼ି ଦେବ ନାହିଁ । ତାକୁ କାଗଜରେ ଗୁଡ଼ାଇ ଦୂରକୁ ଫୋପାଡ଼ି ଦେବ ଯେପରି ପିଲା ହାତରେ ନ ପଡ଼େ ।

ଇସ୍ତ୍ରି କରିସାରି ଇସ୍ତ୍ରିଟି ପିଲାଠୁ ଦୂରରେ ବା ଉଚ୍ଚରେ ରଖିଦେବ ଥଣ୍ଡା ହେଲାଯାକେ । ନଚେତ ପିଲା ହାତ ମାରିବ ଓ ପୋଡ଼ିହୋଇଯିବ ।

ଏପରିକି ସାଇକେଲ ଚେନ୍‌କୁ ମଧ୍ୟ ଚାବି ଲଗାଇ ରଖିବ । ପିଲା ବେଳେବେଳେ ପେଡେଲ ବୁଲାଇ ବୁଲାଇ ନିଜର ଆଙ୍ଗୁଳି ଚେନ୍ ଭିତରକୁ ପୂରାଇଦିଏ ଓ ଚିପିହୋଇ ଯାଏ । ତେଣୁ ଚେନ୍ ଯେପରି ବୁଲିପାରିବ ନାହିଁ ସେପରି କରି ଚାବି ପକାଇଦେବ ।

ପିଲା ଝାଡ଼ା ଫେରିସାରିଲେ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ତାକୁ ସଫା କରି ଝାଡ଼ାକୁ ମଧ୍ୟ ସଫା କରିଦେବ । ନ ହେଲେ ପିଲା ଝାଡ଼ାରେ ଘାଣ୍ଟିହେବ ଓ ଦେହସାରା ବୋଳିହେବ ବା ପାଟିରେ ପୂରାଇବ । ଅଭ୍ୟାସକରି ଗୋଟିଏ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସମୟରେ ପିଲାକୁ ଝାଡ଼ା ବସିବାପାଇଁ ଶିଖାଇଦେଲେ ଭଲ ହୁଏ ।

ଏ ସବୁ ପରିବେଶକୁ ଆଖିରେ ରଖି ପିଲା ପାଳିବାପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହେବା ବାଞ୍ଛନୀୟ । ଏସବୁ ଯଦିଓ ଅତି ଛୋଟ ଛୋଟ କଥା, ତଥାପି ପିଲାପାଳିବାପାଇଁ ଏସବୁ ଉପରେ ନଜର ରଖି ଚଳପ୍ରଚଳ ହେବା ନିହାତି ଦରକାର - ନ ହେଲେ ପିଲାର କ୍ଷତି ହୋଇଯାଏ ଓ ଜୀବନସାରା ସେ ତା'ର କୁଫଳ ଭୋଗେ ।

ଏପରିକି ପିଲାର ଝୁଲା ତିଆରି କରିବାରେ ମଧ୍ୟ ଭାବିବା ଦରକାର । ଝୁଲାର ଫାଙ୍କଗୁଡ଼ିକ ଛୋଟ କରିବ ଯେପରି ପିଲାର ହାତ କି ଗୋଡ଼ ସେଥିରେ ପଶି ନ ଯାଏ । କି ପିଲା ଝୁଲା ଉପରେ ଛିଡ଼ା ହୋଇଗଲେ ମଧ୍ୟ ଯେପରି ପଡ଼ି ନ ଯାଏ ଏସବୁକୁ ନଜରରେ ରଖି ଝୁଲା ତିଆରି କରିବା ଦରକାର ।

ପରେ ଏଠି ସେଠି ଆଲପିନ, କଣ୍ଟା ବା ପଇସା ଛାଡ଼ିବ ନାହିଁ । ପିଲାର ହାତରେ ପଡ଼ିଲେ ସେ ତାକୁ ଗିଳିଦେବାର ସମ୍ଭାବନା ଅଛି; ଏପରି ଦୃଷ୍ଟାନ୍ତ ଅନେକ ଦେଖାଯାଏ ।

ବାପ ମା' ଏ ସବୁ କଥା ଜାଣିଥିଲେ ତା'ର ପ୍ରତିକାର କରିପାରିବେ ବୋଲି ଆଶା ।

# କର୍ମଜୀବୀ ବାପମା'ଙ୍କର ସନ୍ତାନ

**ପ୍ରଫେସର୍ ଡକ୍ଟର୍ ରାଧାନାଥ ରଥ**

*ବାପ-ମା'ଙ୍କର ଅନ୍ତରଙ୍ଗ ସାନ୍ନିଧ୍ୟରୁ ବଞ୍ଚିତ ହୋଇ ଚାକରଚାକରାଣୀଙ୍କଦ୍ୱାରା ପ୍ରତିପାଳିତ ହେଲେ ସନ୍ତାନମାନଙ୍କର ବୌଦ୍ଧିକ ଏବଂ ଆବେଗିକ ବିକାଶ ବାଧାପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଥାଏ ।*

ଏହା ଗୋଟିଏ ସର୍ବସମ୍ମତ ନୀତି ଯେ ପିଲାମାନଙ୍କର ସର୍ବାଙ୍ଗୀଣ ଉନ୍ନତିପାଇଁ ବାପମା'ଙ୍କର ସ୍ନେହ ଓ ଆଦର ସହିତ ଲାଳନପାଳନର ପ୍ରଭାବ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଉପଯୋଗୀ । ଏମାନଙ୍କ ସହିତ ଭାରତୀୟ ଯୌଥ ପରିବାରର ଅନ୍ୟ ସଭ୍ୟମାନଙ୍କର ସହଯୋଗ ମଧ୍ୟ ବହୁତ ଉପାଦେୟ ବୋଲି ପ୍ରତିପାଦିତ ହୋଇଛି । ବାପମା'ଙ୍କର କର୍ମବହୁଳ ଜୀବନରେ ପରିବାରର ଅନ୍ୟମାନଙ୍କର ବିଶେଷତଃ ଜେଜେମା' ବାପା, ମାଉସୀ, ପିଉସୀଙ୍କର ଆଦରଯତ୍ନ ପିଲାଙ୍କର ବିକାଶ କ୍ଷେତ୍ରରେ ପରିପୂରକ ଭାବେ କାର୍ଯ୍ୟକରେ । କିନ୍ତୁ ବର୍ତ୍ତମାନର ପରିବର୍ତ୍ତିତ ସାମାଜିକ ପରିସ୍ଥିତିରେ ଯୌଥ ପରିବାର ଭାଙ୍ଗି ଭାଙ୍ଗି ଯାଉଛି ଏବଂ ସଭ୍ୟଦେଶମାନଙ୍କରେ ବାପମା' ଓ ସେମାନଙ୍କର ପିଲାମାନଙ୍କୁ ନେଇ ଏକକ ପରିବାର ବଢ଼ି ବଢ଼ି ଚାଲିଛି । ଫଳରେ ପିଲାମାନଙ୍କର ଦାୟିତ୍ୱ ବାପମା'ମାନଙ୍କ ଉପରେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ରୂପେ ନିର୍ଭର କରୁଛି । ଅନେକ ସମୟରେ ଦେଖାଯାଉଛି ଯେ ଏପରି ଗୋଟିଏ ଏକକ ପରିବାରରେ ଗୋଟିଏ ମାତ୍ର ପିଲା ହେଲା ପରେ ବାପମା'ମାନେ ଆଉ ଦ୍ୱିତୀୟ ସନ୍ତାନପାଇଁ ଯୋଜନା ମଧ୍ୟ କରୁ ନାହାନ୍ତି । ଫଳରେ ସେହି ଗୋଟିଏ ମାତ୍ର ପିଲା ପ୍ରଥମ କେତେ ବର୍ଷ ତା'ର ବାପମା' ଉପରେ ସବୁ ବିଷୟରେ ନିର୍ଭର କରିବା ସ୍ୱାଭାବିକ । ସେମାନେ ତାହାର ରକ୍ଷକ ତଥା ସଙ୍ଗୀ ମଧ୍ୟ । ସେମାନଙ୍କଠାରୁ ସେ କଥା ଶିଖିବ, ସେମାନଙ୍କ ସହିତ ଦିନଯାକ ଖେଳିବ ଦୁଃଖ ସୁଖ ହେବ, ତା'ର ଅଜସ୍ର ପ୍ରଶ୍ନର ଉତ୍ତର ସେମାନଙ୍କୁ ଦେବାକୁ ହେବ । ତା'ର ସମସ୍ତ ଅଭାବ ଅସୁବିଧା ନେଇ ସେମାନଙ୍କୁ ଅନବରତ ବ୍ୟସ୍ତ ରଖିବା ହେଉଛି ତା'ର ଜୀବନଯାପନ ପ୍ରଣାଳୀର ମୁଖ୍ୟ ପରିସର ।

ଶିଶୁର ଏପରି ନିଃସହାୟ ଅବସ୍ଥାରେ ବାପମା'ଙ୍କର ସାହାଯ୍ୟ, ସହାନୁଭୂତି, ଆଦରଯତ୍ନର ଆବଶ୍ୟକତା ସହଜରେ ଅନୁମେୟ । ଏପରି ପରିସ୍ଥିତିରେ ବାପମା'

ଦୁଇଜଣଯାକ ଯଦି ବାହାରେ ଯାଇ କାମ କରନ୍ତି - ସକାଳ ଦଶଟାରେ ଦୁଇଜଣଯାକ କାମରେ ବାହାରନ୍ତି ଓ ଫେରିଲାବେଳକୁ ସନ୍ଧ୍ୟା - ତାହାହେଲେ ଏହି ଶିଶୁଟି ବା ଏକାଧିକ ଶିଶୁ କାହାଉପରେ ନିର୍ଭର କରିବେ ? ନିଶ୍ଚିତଭାବରେ ଅର୍ଦ୍ଧଶିକ୍ଷିତ ବା ଅଳ୍ପଶିକ୍ଷିତ ଚାକରଚାକରାଣୀଙ୍କ ଉପରେ ଏମାନେ ନିର୍ଭର କରନ୍ତି । ଫଳରେ ଏପରି ଶିଶୁମାନଙ୍କର ବୌଦ୍ଧିକ ଓ ଆବେଗିକ ବିକାଶରେ ତ୍ରୁଟି ଦେଖାଯିବା ସ୍ୱାଭାବିକ । ଭାଷା ଶିଖିବାରେ ଏମାନେ ଦୁର୍ବଳ ହୁଅନ୍ତି - ନୂଆ ନୂଆ ବିଷୟରେ ଜ୍ଞାନ ଅର୍ଜନ କରିବାରେ ଅକ୍ଷମ ହୁଅନ୍ତି । ସେମାନଙ୍କଠାରେ ଆବେଗିକ ଭାରସାମ୍ୟ ଉପଯୁକ୍ତ ଭାବରେ ବିକଶିତ ହୋଇପାରେ ନାହିଁ - ବିଭିନ୍ନ କ୍ଷେତ୍ରରେ ସେମାନଙ୍କଠାରେ ଅସନ୍ତୁଳିତ ବ୍ୟବହାର ଦେଖାଯାଏ । ଏ ସମ୍ପର୍କରେ କେତୋଟି ଉଦାହରଣ ଦିଆଯାଇପାରେ ।



ବାପାମା' ଦୁଇଜଣ ଅଫିସକୁ ଚାଲିଗଲା ପରେ ଚାକରଦ୍ୱାରା ଲାଳିତପାଳିତ ହେଉଥିବା ଗୋଟିଏ ପିଲା ତାଙ୍କ ଘରକୁ କେହି ଫୋନ୍ କଲେ ସେ ଫୋନ୍ ଉଠାଇ କହେ ''ଆବେ ତୁ ଶଳା କିଏବେ ଫୋନ୍ କରୁଛୁ'' ? ତାଙ୍କ ବାପାମା' ଏଇଆ ଜାଣିଲା ପରେ ପିଲାକୁ ମାଡ଼ ଦିଅନ୍ତି - ପିଲା କିନ୍ତୁ ଏହି ମାଡ଼ଯୋଗୁଁ ଦବିଯିବା ପରିବର୍ତ୍ତେ ତା'ର ପ୍ରତିବାଦରେ ଆହୁରି ଜୋରରେ ଫୋନ୍‌ରେ ଏପରି ଅଭଦ୍ର ବ୍ୟବହାର କରେ ।

ଏହିପରି ଆଉ ଏକ ଦୃଷ୍ଟାନ୍ତ । ଦୁଇଜଣଯାକ କର୍ମଜୀବୀ ବାପମା'ଙ୍କର ଗୋଟିଏ ଚାରିବର୍ଷର ପୁଅ ଚାକର ପାଖରେ ଏପରି ଭାବରେ ଅସନ୍ତୁଳିତ ଭାବରେ ବଢ଼ି ଚାଲିଲା ଯେ ସେ ଯେତେବେଳେ ଚାହେଁ ଶେଯରୁ ଉଠେ - ଯେତେବେଳେ ସେତେବେଳେ ଏବଂ ଯେଉଁଠି ସେଇଠି ମଳମୂତ୍ର ତ୍ୟାଗ କରେ । ଭାଷା ମଧ୍ୟ ବହୁତ କମ୍ ଶିଖିଥାଏ । ତା'ର ଡାକ୍ତରୀ ଚିକିତ୍ସା ହେଲା । ଏଥିପାଇଁ କିନ୍ତୁ କୌଣସି ଫଳ ହେଲା ନାହିଁ । ସେ ନର୍ସରୀ ସ୍କୁଲକୁ ଗଲା ନାହିଁ । ଘରେ ଏହିପରି ଅସନ୍ତୁଳିତ ବ୍ୟବହାରରେ ଅଭ୍ୟସ୍ତ ହୋଇଗଲା । ସେପରି ପିଲାଟିକୁ ଆମର ଖେଳ ମାଧ୍ୟମରେ ସ୍କୁଲରେ କିଛିସମୟ ଭିତରେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣଭାବେ ସନ୍ତୁଳିତ କରିହେଲା ।

ଏହିପରି ଭାବରେ ଅଶିକ୍ଷିତ ଚାକରଚାକରାଣୀଙ୍କଦ୍ୱାରା ପିଲା ନାନାଧରଣର ଯୌନବିକୃତି ସଂପର୍କିତ ବ୍ୟବହାରରେ ମଧ୍ୟ ଅଭ୍ୟସ୍ତ ହୋଇଯିବାର ଖବର ମିଳେ । ତା' ଅର୍ଥ ବାପମା' କିମ୍ବା ପରିବାରର ଦାୟିତ୍ୱସମ୍ପନ୍ନ ସମ୍ପର୍କୀୟଙ୍କ ବିନା ପିଲାଙ୍କଠାରେ ଏପରି ବହୁଧରଣର ଅସାମାଜିକ ବ୍ୟବହାର ଦେଖାଯିବାର ସମ୍ଭାବନା ରହୁଛି । କିନ୍ତୁ ବର୍ତ୍ତମାନର ସାମାଜିକ ଓ ଆର୍ଥନୀତିକ ପରିସ୍ଥିତିରେ ବାପମା' ତ କାମ କରିବା ଅବଶ୍ୟମ୍ଭାବୀ ହୋଇପଡୁଛି । ପାଶ୍ଚାତ୍ୟ ଦେଶରେ ତ ଏହା ଗୋଟିଏ ସାଧାରଣ କଥା ହୋଇପଡ଼ିଛି । ସେ ଦେଶମାନଙ୍କରେ କର୍ମଜୀବୀ ବାପମା'ଙ୍କର ପିଲାଙ୍କର ଦାୟିତ୍ୱ ବହନପାଇଁ ନାନାଧରଣର ସାମାଜିକ ସଂସ୍ଥା ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଛି । ଏମାନଙ୍କ ଦାୟିତ୍ୱରେ ପିଲାଙ୍କୁ ଛାଡ଼ି ଦିଆଯାଏ । ଏପରି ଅନୁଷ୍ଠାନରେ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଭାବରେ ତାଲିମ ପାଇଥିବା ମହିଳାମାନେ ବାପମା'ଙ୍କର ଅନୁପସ୍ଥିତି ବେଳେ ପିଲାଙ୍କର ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଦାୟିତ୍ୱ ନେଇ ଥାଆନ୍ତି । ସେମାନଙ୍କର ଖାଇବା ପିଇବା, ଠିକ୍ ସମୟରେ ବିଶ୍ରାମ ନେବା ଏବଂ ଭାଷା ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ବିଷୟରେ ଶିକ୍ଷା ଦେବାର ବ୍ୟବସ୍ଥା ହୋଇଥାଏ । ଅନେକ ଦେଶରେ ଏହା ଘରୋଇ ସଂସ୍ଥା ମାଧ୍ୟମରେ ହୋଇଥାଏ । ପୂର୍ବତନ ସୋଭିଏତ ରୁଷରେ କର୍ମଜୀବୀ ବାପମା'ଙ୍କ ପିଲାଙ୍କର ତତ୍ତ୍ୱାବଧାନ ନେଇ ଗୋଟିଏ ବିରାଟ ସାମାଜିକ ଆନ୍ଦୋଳନର ସୂତ୍ରପାତ ହୋଇଥିଲା ଏବଂ ପିଲାଙ୍କପାଇଁ ପୃଥିବୀରେ ସର୍ବଶ୍ରେଷ୍ଠ ଅନୁଷ୍ଠାନ ଭାବରେ ଏହା ଖ୍ୟାତିଲାଭ କରିଥିଲା । ଏମାନଙ୍କ ମତରେ ଶିକ୍ଷା ଓ ଆବେଗିକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ନାନାସ୍ତରର ବାପାମା' ସମ୍ଭବ । ତେଣୁ ପିଲାଙ୍କର ଉପଯୁକ୍ତ ଲାଳନପାଳନପାଇଁ ମନସ୍ତତ୍ତ୍ୱବିତ୍ ଓ ଶିକ୍ଷାବିତ୍‌ଙ୍କଦ୍ୱାରା ତିଆରି ଯୋଜନା ଅନୁସାରେ ପିଲାଙ୍କର ସର୍ବାଙ୍ଗୀଣ ବିକାଶପାଇଁ ଏହା ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ସାମାଜିକ ଦାୟିତ୍ୱ ହିସାବରେ ପରିଗଣିତ ହୋଇଥିଲା ।

ଆମ ଦେଶରେ ପ୍ରଗତିଶୀଳ ସାମାଜିକ ଚେତନା ଅଭାବରୁ ଏପ୍ରକାର ଅନୁଷ୍ଠାନ ପ୍ରତିଷ୍ଠା ହୋଇପାରୁ ନାହିଁ । ତେଣୁ କର୍ମଜୀବୀ ମହିଳାମାନେ ମିଶି ନିଜ ନିଜ ଉଦ୍ୟମରେ ଏପ୍ରକାର ଶିଶୁ ଲାଳନପାଳନ କେନ୍ଦ୍ରମାନ ପ୍ରତିଷ୍ଠା କରିବା ବାଞ୍ଛନୀୟ । କଟକର ସ୍ୱନାମଧନ୍ୟ ମହିଳାସମିତିଦ୍ୱାରା ପ୍ରତିଷ୍ଠିତ କର୍ମଜୀବୀ ମହିଳାମାନଙ୍କପାଇଁ ପ୍ରତିଷ୍ଠିତ ହଷ୍ଟେଲର ବିରାଟ

କୋଠାରେ ଏପରି ଗୋଟିଏ କେନ୍ଦ୍ର ପ୍ରତିଷ୍ଠା କରିବାପାଇଁ ଅନୁରୋଧ ଆଜିଯାଏଁ ସଫଳ ହୋଇପାରିଲା ନାହିଁ । କର୍ମଜୀବୀ ମହିଳାମାନଙ୍କର ସମବେତ ଉଦ୍ୟମରେ ଏହା ପ୍ରତିଷ୍ଠିତ ହେବା ବାଞ୍ଛନୀୟ । ତା' ନ ହେଲେ ସେମାନଙ୍କର ପିଲାମାନଙ୍କଠାରେ ନାନାଧରଣର ବିକୃତ ମାନସିକତା ସୃଷ୍ଟି ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ରହିଛି ।

ବର୍ତ୍ତମାନ ପରିସ୍ଥିତିରେ ମଧ ବାପମା'ମାନେ ଘରେ ରହିଥିଲା ବେଳେ ସେମାନଙ୍କର ସମସ୍ତ ମନଧ୍ୟାନ ଏମାନଙ୍କପାଇଁ ରହିବା ଦରକାର । ବାପମାନେ ଅଫିସରୁ ଆସି ବିଳମ୍ବିତ ରାତ୍ରି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଆଡ୍ଡା ମାରିବା ଅପେକ୍ଷା ସେହି ସମୟତକ ପିଲାଙ୍କ ପାଖରେ ବସି ତା'ର ସାରାଦିନର ଅଭାବ ଅଭିଯୋଗ ବିଷୟରେ ମନଧ୍ୟାନ ଦେବା ଦରକାର । ପିଲାକୁ ତିନିମାସ ବେଳୁ ସାରାଦିନ ରହିବାର ସୁବିଧାଜନକ ବ୍ୟବସ୍ଥା ନ ଥିଲେ ମଧ ଦୁଇବର୍ଷ ପରେ ସେମାନଙ୍କୁ ଖେଳ ମାଧ୍ୟମ ସ୍କୁଲରେ ଭର୍ତ୍ତି କରିବା ଉଚିତ । ବର୍ତ୍ତମାନ କଟକ ସହରରେ ବହୁତ ନର୍ସରୀ ସ୍କୁଲ ଅଛି, କିନ୍ତୁ ଏମାନେ ପିଲାଙ୍କୁ କଠୋର ଭାବରେ ଏତେ କମ୍ ବୟସରୁ ପାଠ ପଢ଼ାଇବା ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତି ଏବଂ ଦଣ୍ଡବିଧାନ ଏହାର ଗୋଟିଏ ଅବିଚ୍ଛେଦ୍ୟ ଅଙ୍ଗ ହୋଇଯାଇଛି । ଏହା ପିଲାଙ୍କର ବୌଦ୍ଧିକ ଏବଂ ଆବେଗିକ ବିକାଶ ଦିଗରେ ଭୟଙ୍କର ଭାବରେ କ୍ଷତିକାରକ । ତେଣୁ ନର୍ସରୀ ସ୍କୁଲମାନଙ୍କରେ କେନ୍ଦ୍ର ଶିକ୍ଷା ଓ ଗବେଷଣା ପରିଷଦଦ୍ୱାରା ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଥିବା ଖେଳ ମାଧ୍ୟମ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମକୁ ନର୍ସରୀମାନଙ୍କରେ ପ୍ରଚଳନ କରିବା ଉଚିତ ।

କେତେକ ଧନୀ କର୍ମଜୀବୀ ବାପମା' ଅଛନ୍ତି କିମ୍ବା ମା' କିଛି କାମ କରୁ ନ ଥିଲେ ମଧ ଏମାନେ ନିଜକୁ ସମ୍ଭ୍ରାନ୍ତ ଶ୍ରେଣୀଭୁକ୍ତ ବୋଲି ମନେ କରୁଥିବାରୁ ସେମାନଙ୍କର ପିଲାକୁ ଖର୍ଚ୍ଚବହୁଳ ତଥାକଥିତ ପବ୍ଲିକ ସ୍କୁଲମାନଙ୍କୁ ପଠାନ୍ତି । ଚାରିବର୍ଷର ପିଲାଏ ଏପରି ପବ୍ଲିକ ସ୍କୁଲର ହଷ୍ଟେଲରେ ନାନାଧରଣର ଶୃଙ୍ଖଳା ଭିତର ଦେଇ ଶିକ୍ଷାଲାଭ କରନ୍ତି । ଏମାନଙ୍କ ମତରେ ପିଲାସମୟରୁ ଏପରି କଠୋର ଶୃଙ୍ଖଳା ଭିତରେ ରହିଲେ ପିଲାଙ୍କର ସର୍ବାଙ୍ଗୀଣ ଉନ୍ନତି ସମ୍ଭବ । ମନସ୍ତତ୍ତ୍ୱବିତ୍‌ଙ୍କ ମତରେ ଏତେ ପିଲାବେଳୁ ଶୃଙ୍ଖଳା ଭିତରେ ରଖିଲେ ପିଲାର ସ୍ୱତଃପ୍ରବୃତ୍ତ ବୌଦ୍ଧିକ ଏବଂ ଆବେଗିକ ବିକାଶ ସମ୍ଭବ ହୁଏ ନାହିଁ । ତା'ର ସ୍ୱାଭାବିକ ଚରିତ୍ର ହେଲା ଖେଳ । ଏହି ଖେଳ ସହିତ ସଙ୍ଗୀତ ଓ ଗଳ୍ପ ମାଧ୍ୟମରେ ପିଲାକୁ ସମାଜର ସମସ୍ତ ଶୃଙ୍ଖଳାଜ୍ଞାନ ସ୍ୱାଭାବିକ ଭାବରେ ଦିଆଯାଇପାରେ । ତା'ଛଡ଼ା ପିଲାସମୟରେ ସେ ବାପମା'ଙ୍କର ଆଦର, ଯତ୍ନ, ସ୍ନେହ ଚାହେଁ - ତା' ପରିବର୍ତ୍ତେ ତାକୁ ଗୋଟିଏ ଅପରିଚିତ ସ୍ଥାନରେ, ଅପରିଚିତ ଲୋକଙ୍କଦ୍ୱାରା କଠୋର ଶୃଙ୍ଖଳା ଭିତରେ ଆବଦ୍ଧ ରଖିଲେ ତାହାଠାରେ ଭୟାନକ ଭାବରେ ପ୍ରତିକ୍ରିୟାଶୀଳ ଓ ବିଦ୍ରୋହାତ୍ମକ ମନୋଭାବ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ । ଏ ଧରଣର ବହୁ ବିଦ୍ରୋହାତ୍ମକ ମନୋଭାବର ଉଦାହରଣ ରହିଛି । ଗୋଟିଏ ନିମ୍ନ ମଧ୍ୟବିତ୍ତ ପରିବାରର ପିଲାଟିଏ ସରକାରୀ ବୃତ୍ତି ପାଇ ପବ୍ଲିକ ସ୍କୁଲକୁ ଯାଇଥାଏ । ସେଠାରେ ପାଶ୍ଚାତ୍ୟ ଦେଶର ପ୍ରଥା ଅନୁସାରେ ଖାଇବା ପିଇବା

ବ୍ୟବହାର ଶିଖାଯାଇଥାଏ । ଛୁଟିରେ ପିଲାଟି ଘରକୁ ଆସିଲାପରେ ସେ ତଳେ ବସି ଖାଇବାର ବିରୋଧ କଲା । କଣ୍ଟା ଚାମଚ ଦାବି କଲା । ବାପମା'ଙ୍କୁ ଅପରିଷ୍କାର ମଫସଲିଆ ବୋଲି କହିଲା । ତା' ଆରବର୍ଷଠାରୁ ସେ ଛୁଟିରେ ଘରକୁ ଆସିଲା ନାହିଁ । ଶେଷରେ ଗୋଟିଏ ଡକାଏତରେ ପରିଣତ ହେଲା - କାରଣ ତା'ଠାରେ ପିଲାଦିନୁ ପରିବାର ଓ ତା'ର ସାମାଜିକ ପରିବେଶ ବିରୋଧରେ ବିଦ୍ରୋହ ଆରମ୍ଭ ହେଲା । ତା'ର ଶେଷ ପରିଣତି ଏପରି ଭୟାବହ ହୋଇଗଲା । ଏହା ଗୋଟିଏ ମାତ୍ର ତିକ୍ତ ବିଦ୍ରୋହ ବୋଲି ଧରିନିଆଯାଇପାରେ ତଥାପି ଏହାର ସମ୍ଭାବନାକୁ ଅସ୍ୱୀକାର କରାଯାଇ ପାରେନା ।

ଆଉ ଗୋଟିଏ ଘଟଣାରେ ପବ୍ଲିକ ସ୍କୁଲକୁ ଚାରିପାଞ୍ଚ ବର୍ଷ ବୟସରେ ଯାଇଥିବା ପିଲାଟିଏ ଘରକୁ ଫେରି ଦେଖେ ଯେ ତା'ର ପାଖାପାଖି ବୟସର ଭଉଣୀ ମାଆ କୋଡ଼ରେ ବସି ଗେଲ ହେଉଛି ଏବଂ ସେ କଠୋର ଶୃଙ୍ଖଳା ଭିତରେ ସକାଳୁ ସନ୍ଧ୍ୟାଯାଏ ଅପ୍ରୀତିକର ଅନୁଭୂତି ନେଇ ସମୟ କଟାଉଛି । ସେ ପିଲାଟି ଭଉଣୀ ସହିତ ଜୀବନଯାକ ଶତ୍ରୁତା କଲା ଏବଂ ବାପମା' ଯାହା କହିଲେ ତା' ବିରୋଧରେ କାମ କଲା । ଫଳରେ ସେ ଜୀବନରେ କୌଣସି କୃତକାର୍ଯ୍ୟତା ହାସଲ କରିପାରିଲା ନାହିଁ । ସେହିପରି ଆଉ କେତେକ ଘଟଣା ରହିଛି ଯେଉଁଠି ପିଲାମାନେ ଏପରି ଭାବରେ ପିଲାଦିନୁ ଘରଛଡ଼ା ହୋଇଗଲେ ସେମାନଙ୍କଠାରେ ଘରପ୍ରତି ତୀବ୍ର ବିଦ୍ରୋହାତ୍ମକ ମନୋଭାବ ଜାତହୁଏ ଓ ଏହା ସେମାନଙ୍କର ଅବଚେତନ ମନରେ ରହିଥିବାରୁ ଜୀବନଯାକ ସେମାନେ ଘରକୁ ଆସିବାରେ ବୀତସ୍ପୃହ ହୁଅନ୍ତି । ଦେଶବିଦେଶରେ କିଏ ନିଶାଗ୍ରସ୍ତ ଅବସ୍ଥାରେ ବୁଲେ ତ ଆଉ କେଉଁ ଝିଅ ବାରମ୍ବାର ଛାଡ଼ପତ୍ର ଦେଇ ବାହାରେ ବାହାରେ ରହେ । କାରଣ ଘର ସେମାନଙ୍କପାଇଁ ସ୍ନେହ ଶ୍ରଦ୍ଧାର ଆକର୍ଷଣ ହୋଇ ରହିଲା ନାହିଁ । ପିଲାଙ୍କର ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ବିକାଶ ଲାଗି ଘର, ବାପମା', ଭାଇଭଉଣୀମାନଙ୍କର ସାନ୍ନିଧ ଏବଂ ଭାବର ଆଦାନ ପ୍ରଦାନର ଆବଶ୍ୟକତା ଅତି ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । ଏହାର ମାଧ୍ୟମରେ ଯେଉଁ ଗଭୀର ସମ୍ପର୍କ ଗଢ଼ିଉଠେ ତାହା ଭବିଷ୍ୟତର ନାନା ଘାତପ୍ରତିଘାତ ଭିତରେ ମଧ୍ୟ ଗୋଟିଏ ବଳିଷ୍ଠ ମୂଳଭିତ୍ତି ଭାବରେ ପ୍ରତିଷ୍ଠିତ ହୋଇଯାଇଥାଏ । ବାହାରେ କୌଣସି ଅସୁବିଧା ହେଲେ ସେ ଘରକୁ ଫେରିଆସେ - ଆଘାତ ପାଇଲେ କୁକୁର, ବିରାଡ଼ି, ଗାଈ-ଗୋରୁ ପରି ପଶୁମାନେ ତାଙ୍କର ବାସସ୍ଥାନକୁ ଫେରିଆସନ୍ତି । ଏହା ହେଉଛି ଜୀବନର ଗୋଟିଏ ସହଜାତ ଗୁଣ - ଶାନ୍ତି ଓ ସାନ୍ତ୍ୱନାର ମୂଳଭିତ୍ତି ହେଉଛି ନିଜର ପରିବାର - ନିଜର ଘର । ଘରୁ ବିତାଡ଼ିତ ପ୍ରାଣୀ କିମ୍ବା ମଣିଷମାନେ ଜୀବନସାରା ନିଃସହାୟ ହୋଇ ରହନ୍ତି । ତେଣୁ ବାପମା', ଭାଇଭଉଣୀଙ୍କଠାରୁ କୌଣସି ଶିକ୍ଷକ ଶିକ୍ଷିକା ଏବଂ ଘରଠାରୁ କୌଣସି ସ୍କୁଲ କଲେଜ ବଡ଼ ହୋଇପାରିବ ନାହିଁ । ଏପରି ଦେଖାଯାଇଛି ଯେ, ଯେ ପିଲା ବାପମା'ଙ୍କୁ ଛାଡ଼ି ଅନ୍ୟ ଘରେ ରହି ପାଠ ପଢ଼େ, ସେ ବଡ଼ ହେଲା ପରେ ତା'ରି ଏହି ଅଭିଭାବକଟିକୁ ଯେତେ ଭଲ ପାଏ, ସମ୍ମାନ ଦେଖାଏ ନିଜର ଜନ୍ମଗତ ବାପମା'ଙ୍କୁ ସେପରି ଭାବରେ ଗ୍ରହଣ କରିପାରେ ନାହିଁ । କାରଣ ବନ୍ଧୁତା,

ସହୃଦୟତା, ଭଲପାଇବା ଦୁଇଜଣଙ୍କର କ୍ରମାଗତ କ୍ରିୟା ଅନୁକ୍ରିୟା ମାଧ୍ୟମରେ ବିକଶିତ ହୁଏ, କେବଳ ରକ୍ତ ସମ୍ପର୍କଦ୍ୱାରା ନୁହେଁ ।

ସାରା ବିଶ୍ୱ ସଂସ୍କୃତି ଭିତରେ ଭାରତୀୟ ପାରିବାରିକ ଜୀବନ ସର୍ବଶ୍ରେଷ୍ଠ ବୋଲି ବିବେଚିତ ହେଉଛି । ଭାରତରେ ପ୍ରତ୍ୟେକଙ୍କର ଏହି ବଳିଷ୍ଠ ଭିତ୍ତିଭୂମି ଯୋଗୁଁ ସେ ସହଜରେ ନିଃସହାୟ ହୋଇପଡ଼େ ନାହିଁ । ପାରିବାରିକ ସ୍ନେହ-ଶ୍ରଦ୍ଧାଜନିତ ମୂଳଭିତ୍ତି ସହିତ ସେ ବାନ୍ଧିହୋଇ ରହିଥାଏ । ଆମ ଦେଶରେ ବର୍ତ୍ତମାନ ସୁଦ୍ଧା ଶୈଶବକାଳୀନ ନିଃସଙ୍ଗତା ଯୋଗୁଁ ମାନସିକ ବିଭ୍ରାଟ ବହୁତ କମ୍ ଦେଖାଯାଏ । ପାଶ୍ଚାତ୍ୟ ଦେଶରେ ପାରିବାରିକ ଶିଥିଳତାଯୋଗୁଁ କିଶୋର କିଶୋରୀମାନଙ୍କ ମନରେ ଯେ ପ୍ରକାର ଅଯଥା ଆତୁରତା ଏବଂ ଉଦ୍‌ବେଗ ଦେଖାଯାଏ ଏବଂ ସେଥିପାଇଁ ବହୁ ମନୋଚିକିତ୍ସକଙ୍କର ଆବଶ୍ୟକତା ପଡ଼େ, ତାହା ଏଠାରେ ଆଜିଯାଏ ଦେଖାଯାଇ ନାହିଁ ।

ଏହି ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ବର୍ତ୍ତମାନର ପରିବର୍ତ୍ତିତ ପରିସ୍ଥିତିରେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ବାପମା' ବିଶେଷକରି କର୍ମଜୀବୀ ବାପମା' ସେମାନଙ୍କର ସନ୍ତାନମାନଙ୍କର ମାନସିକ ଭାରସାମ୍ୟ ସହିତ ସର୍ବାଙ୍ଗୀଣ ବିକାଶ ଲାଗି ଅହରହ ଉଦ୍ୟମ କରିବା ଉଚିତ ।

# ଶିଶୁ ମନଲାଖି ଗପ ଓ ଗୀତ

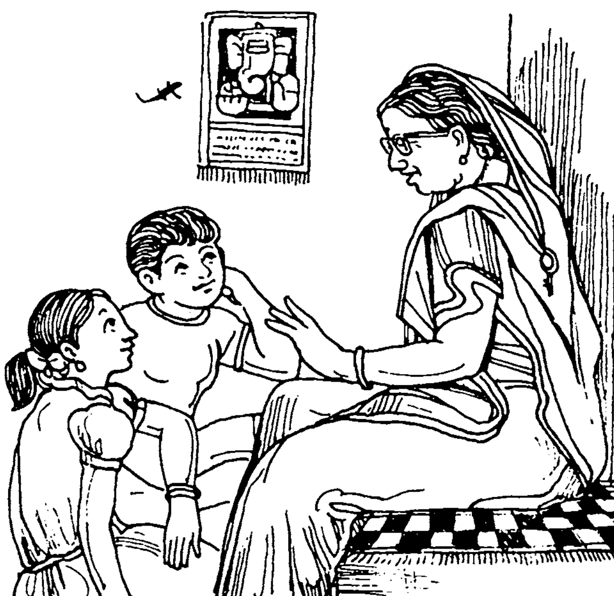
ଶ୍ରୀ ନିରଞ୍ଜନ ପାତ୍ର

*ଶିଶୁକୁ ଗପ ଏବଂ ଗୀତ ଶୁଣେଇଲେ ତାହାଠାରେ ଏକାଗ୍ରତା ବୃଦ୍ଧିପାଏ । ତା'ର ଚିନ୍ତାଶକ୍ତି ଉନ୍ନତ ହୁଏ ଓ ତାହାଠାରେ ମସ୍ତିଷ୍କର ବିକାଶ ତ୍ୱରାନ୍ୱିତ ହୋଇଯାଏ ।*

କୁଆଁ କୁଆଁ ରାବ ଦେଇ ଶିଶୁଟିଏ ଭୂମିଷ୍ଠ ହେବାକ୍ଷଣି ଘରେ ସମସ୍ତଙ୍କ ମୁହଁରେ ହସ ଓ ଆନନ୍ଦର ଲହରି ଖେଳିଯାଏ । ଜନ୍ମପରେ ଶିଶୁଟି କ୍ରମଶଃ ବଢ଼ିବାକୁ ଲାଗେ । ସେହି ସମୟରେ ପିତାମାତା ଓ ପରିବାରର ସମସ୍ତଙ୍କୁ ଶିଶୁଟି ପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ଦେବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ । ଶିଶୁର ଖାଇବା, ପିଇବା, ଚାଲିବା, ବୁଲିବା, ଖେଳିବା, ଶୋଇବା ଇତ୍ୟାଦି ସମସ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟକୁ ତନଖି ଦେଖିବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ । ଶିଶୁର ମନ ସର୍ବଦା ଚଳଚଞ୍ଚଳ ଓ ସୃଜନଶୀଳ । ନୂଆ ନୂଆ ଜିନିଷ ଧରିବାକୁ ଓ ଦେଖିବାକୁ ତଥା ନୂଆ ନୂଆ କାମ କରିବାକୁ ସେ ସର୍ବଦା ବ୍ୟାକୁଳ ହୁଏ । ଶିଶୁଟି ଯେତେବେଳେ ଧୂଳିରେ ଗଡ଼ୁଥାଏ, ନ କରିବା କାମକୁ କରୁଥାଏ, ଅଖାଦ୍ୟକୁ ପାଟିରେ ପୂରାଉଥାଏ, ସେତେବେଳେ ସେ ସେଥିରୁ ଅସରନ୍ତି ଆନନ୍ଦ ପାଉଥାଏ । ତା'ର ସେହିପରି କାର୍ଯ୍ୟରେ ବାଧାଦେଲେ ବେଳେବେଳେ ସେ ଜିଦି କରିବସେ । ତାକୁ ଅତିରିକ୍ତ ବାଧାଦେଲେ, ଦଣ୍ଡ ଦେଲେ କିମ୍ବା ଗାଳିଗୁଲଜ କଲେ ସେ କିଛି କରିପାରେ ନାହିଁ ସତ, କିନ୍ତୁ ଶେଷରେ କାନ୍ଦିବା ଛଡ଼ା ତା'ର ଅନ୍ୟ ଉପାୟ ନ ଥାଏ । ଶୋଇଥିବା ଅବସ୍ଥାରେ ଜୋରରେ ଶବ୍ଦ ହେଲେ, କୌଣସି ସ୍ୱପ୍ନ ଦେଖିଲେ କିମ୍ବା କୌଣସି ଆଘାତ ପାଇଲେ ସେ ଉଠିପଡ଼ି କାନ୍ଦିଉଠେ । ଆଇମା'ମାନେ ଶିଶୁକୁ ଗୋଡ଼ରେ ଶୁଆଇ ତେଲ ହଳଦି ଲଗାଇ ଦେଲାବେଳେ କେତେକ ଶିଶୁ ଖୁବ୍‌ଜୋରରେ କାନ୍ଦିଥାନ୍ତି ଓ ଅସ୍ଥିର ମଧ୍ୟ ହୋଇଥାନ୍ତି । ବେଳେବେଳେ ଏହି କାନ୍ଦିବା ପରିସ୍ଥିତି ଏତେ ଜଟିଳ ହୋଇପଡ଼େ ଯେ, ଘରେ ସମସ୍ତେ ଆତଙ୍କିତ ହୋଇପଡ଼ନ୍ତି ଓ ଶିଶୁକୁ ଏଥିରୁ ନିବୃତ୍ତ କରିବାପାଇଁ ବିଭିନ୍ନ ଉପାୟ ଅବଲମ୍ବନ କରିଥାନ୍ତି ।

## ଶିଶୁପାଇଁ ଗପ ଓ ଗୀତ

ଶିଶୁକୁ କାନ୍ଦରୁ ନିବୃତ୍ତ କରିବା ଏବଂ ଅଝଟ ଶିଶୁକୁ ଶାନ୍ତ କରିବା ପ୍ରକୃତରେ କିଛି ସହଜ କାମ ନୁହେଁ । ଏଥିପାଇଁ ବିଭିନ୍ନ ଉପାୟ ଅବଲମ୍ବନ କରିବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ । କେହି



କେହି ନାଲି, ନୀଳ, ରଙ୍ଗିନ ଖେଳନା ଦେଖାଇଥାନ୍ତି ତ ଆଉ କେହି କେହି ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ଶବ୍ଦ ସୃଷ୍ଟିକାରୀ ଖେଳନାର ସାହାଯ୍ୟ ନେଇଥାନ୍ତି । ପୁଣି ଆଉ କେହି କେହି ଶିଶୁକୁ କାଖେଇ ନେଇ କାଳ୍ପନିକ ଗପ କହିଛନ୍ତି କିମ୍ବା ମଜାମଜା ଗୀତ ବୋଲି ଶୁଣାଇଥାନ୍ତି । ବାଘମାମୁ, କାଳିଆ ଭାଲୁ, ବୁଢ଼ୀ ଅସୁରୁଣୀ, ବୁଢ଼ା ରାକ୍ଷସ, ହନୁମାଙ୍କଡ଼ ଏମିତି ଗପସବୁ କହି ଶିଶୁର ମନକୁ ଭୁଲାଇବାପାଇଁ ସମସ୍ତେ ଲାଗିପଡ଼ନ୍ତି । ସେମିତି ଶିଶୁଟିକୁ ଶୁଆଇବାପାଇଁ ସୁମଧୁର କଣ୍ଠରେ ବିଭିନ୍ନ ମନମତାଣିଆ ଗୀତ ଆବୃତ୍ତି କରିଥାନ୍ତି ।

ଯଥା - ୧. ''ଧୋରେ ବାୟା ଧୋ'
ଯେଉଁ କିଆରିରେ ଗହଳ ମାଣ୍ଡିଆ
ସେଇ କିଆରିରେ ଶୋ' ।''

୨. ''ଇଟିକିଲି ମିଟିକିଲି ଫୁଟିଗଲା କାଇଁଚ
ତୁମର ଆମର ନାଲିପାଇଁଚ ।''

୩. ''ବାଇ ଚଢ଼େଇରେ ବାଇ ଚଢ଼େଇ
ତୋ ମାଆ ଯାଇଛି ଗାଈ ଚରେଇ
ଅଇଲେ ଖାଇବୁ ପେଟ ପୂରେଇ ।''

୪. ''ଡାମରା କାଉରେ ଡାମରା କାଉ
ଉଚ୍ଚ ପରବତେ ବୋବାଉ ଥାଉ ।'' ଇତ୍ୟାଦି

ଏହିସବୁ ଗୀତ ଆବୃତ୍ତି କରିବା ବେଳେ ଶିଶୁଟି ସେ ଗୀତର ସ୍ୱରରେ ଏପରି ମଜ୍ଜି ଯାଏ ଯେ, ତାକୁ ଆରାମରେ ନିଦ ହୋଇଯାଏ ।

ସେହିଭଳି ଖୁସିରେ ହେଉ ବା କାନ୍ଦୁଥିବା ଅଝଟ ଶିଶୁକୁ ବୁଝାଇବାପାଇଁ ରାତିରେ ଜହ୍ନ ଆଲୁଅରେ କାଖେଇ ଧରି ହେଉ, କେହି କେହି ବୋଲନ୍ତି -

''ଆ' ଜହ୍ନ ମାମୁ ଶରଦ ଶଶୀ
ମୋ କାହ୍ନୁ ହାତରେ ପଡ଼ରେ ଖସି ।
ତୋପାଇଁ ରଖିଛି ରେଶମୀ ଛତା
ମଥାକୁ ପଗଡ଼ି ଗୋଡ଼କୁ ଜୋତା ।''

ଜହ୍ନଆଡ଼କୁ ହାତ ବଢ଼େଇ ଏଇ ଗୀତ ବୋଲିଲା ବେଳେ ଶିଶୁର ଦୃଷ୍ଟି ସେହି ଆଡ଼କୁ ଥାଏ । ଜହ୍ନର ଆଲୁଅକୁ ମୁଣ୍ଡ ଉପରେ ଦେଖି ଓ ଗୀତ ଶୁଣି ଶିଶୁଟି ସ୍ତବ୍ଧ ହୋଇଯାଏ । ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟ ହୋଇ ସେଆଡ଼କୁ ଅନେଇରହେ । ଏହି ଅବସ୍ଥାରେ ସେ ଅନ୍ୟମନସ୍କ ହୋଇପଡ଼େ ଓ ଖନି ଖନି ହୋଇ କିଛି ପ୍ରଶ୍ନ ପଚାରି ସେହି ଗୀତକୁ ଉପଭୋଗ କରେ ।



ଶିଶୁକୁ ମାଡ଼ଦେବା, ଗାଳିଦେବା ପରିବର୍ତ୍ତେ ଏହିଭଳି ଗପଗୀତ ଶୁଣାଇଲେ ଅନେକ ଉପକାର ମିଳିଥାଏ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଶିଶୁର ମନରେ ଏକାଗ୍ରତା ଆସେ, ଚିନ୍ତାଶକ୍ତି ଉନ୍ନତ ହୁଏ ଓ ମସ୍ତିଷ୍କର ବିକାଶ ଧାରା ତ୍ୱରାନ୍ୱିତ ହୋଇଥାଏ ।

## ପାଠପାଇଁ ଗପ ଓ ଗୀତ

ଶିଶୁ ଯେତେବେଳେ ପାଠପଢ଼ିବା ବୟସରେ ପହଞ୍ଚିଯାଏ, ଏଥିପାଇଁ ତା' ମନରେ ଆଗ୍ରହ ସୃଷ୍ଟି କରାଇବା ହେଉଛି ପିତାମାତା ଓ ଶିକ୍ଷକଙ୍କର ଦାୟିତ୍ୱ । ଯେକୌଣସି ପାଠ ହେଉନା କାହିଁକି, ଏହାକୁ ପଢ଼ିବାପାଇଁ ଓ ପଢ଼ାଇବାପାଇଁ ଗପ ବା ଗୀତ ହେଉଛି ଏକ ଉତ୍କୃଷ୍ଟ ତଥା ସହଜ ମାଧ୍ୟମ ।

ପ୍ରାଥମିକ ଶ୍ରେଣୀରେ ଶିଶୁକୁ ଏକ, ଦୁଇ, ତିନି ବା One, Two, Three ଇତ୍ୟାଦି ସଂଖ୍ୟା ଶିଖାଇବା କିମ୍ବା ମିଶାଣ, ଫେଡ଼ାଣ, ହରଣ, ଗୁଣନ ଇତ୍ୟାଦି ଶିଖାଇବାପାଇଁ ଯେତେଗୁଡ଼ିଏ ମାଧ୍ୟମ ଅଛି ତା' ମଧ୍ୟରେ ଗୀତ ମାଧ୍ୟମ ହେଉଛି ସରଳ, ଯଥା - ଇଂରାଜୀ ସଂଖ୍ୟା ଶିକ୍ଷାପାଇଁ କୁହାଯାଇପାରେ -

"One Two Three,
I love Tree.
Four Five Six
Pick up Sticks.
Seven Eight Nine,
Walk in a Line". ଇତ୍ୟାଦି ।

ସେହିପରି ଓଡ଼ିଆରେ ବୋଲାଯାଇପାରେ -

''ଏକ ଗଲା ଶିକାର କରି
ଦୁଇ ଥିଲା ତା' ସାଥେ,
ତିନି ତାଙ୍କ ପଛରେ ଥିଲା
ବାଘ ଦେଖିଲାଣି ପଥେ ।
ଚାରି ଚଢ଼ିଲା ଆମ୍ବ ଗଛରେ
ପାଞ୍ଚ ପଡ଼ିଲା ତଳେ,
ଛଅ ଦେଖିଣ ହସୁଥାଏ
ବୋଲି ଖେଳିଣ ଡାଳେ ।'' ଇତ୍ୟାଦି ।

ଏସବୁ ଗୀତ ଶୁଣିବା ମାତ୍ରକେ ଶିଶୁର ଶରୀରରେ ଉଦ୍ଦୀପନା ଜାତ ହୁଏ । ସେ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଅଙ୍ଗଚାଳନା ଆରମ୍ଭ କରିଦିଏ । ଆଙ୍ଗୁଠି ଗଣିବା, ବହି, ଖାତା, କଲମ,

ପେନ୍‌ସିଲ୍ ଇତ୍ୟାଦିକୁ ଗଣିବା ଆରମ୍ଭ କରିଦିଏ ଏବଂ ସହଜରେ ମନେରଖି ପାରେ । ସେହିପରି ମିଶାଣପାଇଁ ବୋଲାଯାଏ -

"ଏକ ଏକ ଦୁଇ, ସତ କହିବି ମୁହିଁ ।
ଦୁଇ ଦୁଇ ଚାରି, ନାଆରେ ହେବି ପାରି ।
ତିନି ତିନି ଛଅ, ଭଲ ମଣିଷ ହୁଅ ।
ଚାରି ଚାରି ଆଠ, ପଢ଼ିବି ମୁହିଁ ପାଠ ।
ପାଞ୍ଚ ପାଞ୍ଚ ଦଶ, ରଖିବି ଜାତିର ଯଶ ।"

ସେହିପରି ଅ, ଆ, କ, ଖ, A, B, C, D ଇତ୍ୟାଦି ଶିଖାଇବା ବେଳେ ଗୀତ ବୋଲି ଶିଖାଇଲେ ତାହା ଶିଶୁପାଇଁ ସହଜରେ ଗ୍ରହଣଯୋଗ୍ୟ ହୋଇଥାଏ । ସେମାନଙ୍କ ବହିରେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ବର୍ଣ୍ଣମାଳା ସହିତ ଗୀତର ସ୍ୱର ଖଞ୍ଜି ଦିଆଯାଇଥାଏ ।

ଯଥା - 'A for Apple B for Bag,
C for Cap, D for Dog,
E for Egg, F for Fan,
G for Goat, H for Hen.'

ଏସବୁକୁ ଶିଶୁ ଶୁଣି ଆଗ୍ରହର ସହିତ ନିଜର ମନର ଭାବକୁ ପ୍ରକାଶ କରିପାରେ ଏବଂ ବର୍ଣ୍ଣମାଳାକୁ ମନେରଖିବା ସହିତ ତା'ର ପ୍ରୟୋଗ ମଧ୍ୟ ଜାଣିପାରେ । ପାଠ ପଢ଼ିବା ଏକ ବୋଝ ବୋଲି ସେ ଆଦୌ ମନେକରେ ନାହିଁ । ଏହାହିଁ ଶିଶୁପାଇଁ ଆନନ୍ଦମୟ ଶିକ୍ଷା । ଏହି ମାଧ୍ୟମରେ ଶିକ୍ଷାଦାନ କଲେ ଶିଶୁର ମନରେ ଆଗ୍ରହ ଓ ଉତ୍କଣ୍ଠା ଜାତ ହେବାର ଲକ୍ଷ୍ୟ କରାଯାଏ । ତେବେ ଏହି ଗପ ଓ ଗୀତ ଶିଶୁର ବୟସ ଅନୁସାରେ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ହୋଇଥିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଶିଶୁର ବୟସ ତଥା ମାନସିକ ବିକାଶକୁ ବିଶ୍ଳେଷଣ କରି କେତେବେଳେ କେଉଁ ଗପ ଓ ଗୀତ ଶିଶୁପାଇଁ ଉପଯୋଗୀ ହୋଇଥାଏ, ମନୋବିଜ୍ଞାନୀମାନେ ତାହା ସ୍ଥିର କରିଥାନ୍ତି ।

## ବିଭିନ୍ନ ବୟସର ଶିଶୁପାଇଁ ଗପ ଓ ଗୀତ

୧. ତିନିରୁ ପାଞ୍ଚବର୍ଷ ବୟସ ମଧ୍ୟରେ ଶିଶୁର ମନରେ ଚିନ୍ତା ଓ ଭୟ ସହିତ କିଛି କଳ୍ପନା ବି ସ୍ଥାନ ପାଇଥାଏ । 'ଏଇଟା କରିବି କି ନାହିଁ', 'ଏଇଟା କହିବି କି ନାହିଁ' - ଏମିତି ନିଜକୁ ନିଜେ ସେ ଅନେକ ପ୍ରଶ୍ନ ପଚାରେ । 'କେଉଁ କାମ କଲେ ପ୍ରଶଂସା ମିଳିବ', 'କେଉଁ କାମ କଲେ ପ୍ରଶଂସା ମିଳିବ ନାହିଁ' - ସେସବୁର ସମାଧାନ ଅନେକାଂଶରେ ଏ ବୟସର ଶିଶୁ ନିଜେ କରିଦେଇପାରିଥାଏ । ଏହି ବୟସରେ ଶିଶୁର ପାଠପଢ଼ା ଆରମ୍ଭ ହୁଏ । ପାଠ ସହିତ ଶିଶୁକୁ ନୀତିବାଣୀ ଓ ନୂଆ ନୂଆ ଘଟଣା ସମ୍ପର୍କରେ ଜାଣିବାକୁ ଦିଆଯାଏ । ଏ

ସବୁକୁ ଶିଖାଇବାପାଇଁ ଗପ ଓ ଗୀତ ମାଧ୍ୟମ ବେଶ୍ ଉନ୍ନତ ବୋଲି ଅନେକ ଶିକ୍ଷାବିତ୍ଙ୍କ ମତ । ଆଜିକାଲି ବିଦ୍ୟାଳୟମାନଙ୍କରେ ଏଇ ବୟସର ଶିଶୁପାଇଁ ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ବିଷୟକୁ ଗପ ଓ ଗୀତରେ ଛନ୍ଦି ଏବଂ ଗୀତର ଛନ୍ଦେ ଛନ୍ଦେ ବିଭିନ୍ନ ଅଙ୍ଗଚାଳନା କରି ଶିକ୍ଷାଦାନ କରାଯାଉଛି । ଏହାଦ୍ୱାରା ଶିଶୁମାନଙ୍କର ଶିକ୍ଷା ପ୍ରତି ଆଗ୍ରହ ବଢ଼ିବା ସହିତ ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ନିୟମିତ ହେବାର ଅନେକ ଦୃଷ୍ଟାନ୍ତ ମିଳୁଛି । ଏଠାରେ କେତେଗୁଡ଼ିଏ ଗୀତର ଉଦାହରଣ ଦିଆଯାଇଛି, ଯଥା - ନୀତିବାକ୍ୟପାଇଁ -

"ଶୁଣିବି ନାହିଁ ଖରାପ କଥା
ଯେତେ ବା ଯିଏ କହୁ,
କହିବି ନାହିଁ ଖରାପ କଥା
ଜୀବନ ପଛେ ଯାଉ ।

ଦେଖିବି ନାହିଁ ଖରାପ କାମ
କରୁଛି ଏହି ପଣ,
ସତ ପଥରେ ଚାଲିବି ନିତି
ଲୋଡ଼ା ନାହିଁ ମୋ ଧନ ।"

ଭଲ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟପାଇଁ -

"ବଢ଼ାଇଦି ନାହିଁ ନଖ ମୋହର,
ନଖର ମଇଳା ରୋଗର ଘର ।
ମୁହଁରେ ନ ଦେବି ଅସନା ପାଣି,
ପାଣିକୁ ସିଝାଇ ପିଇବି ଛାଣି ।
ବ୍ୟାୟାମ କରିବି ସଞ୍ଜ ସକାଳେ
ଖେଳିବି ବୁଲିବି ସାଥୀଙ୍କ ମେଳେ ।"

ବିଭିନ୍ନ ବର୍ଣ୍ଣକୁ ବୁଝାଇବାପାଇଁ -

"କାଉ ତ କଳା କୋଇଲି କଳା
କଳା କଜଳପାତି,
ହନୁମାଙ୍କଡ଼ ମୁହଁଟି କଳା
କଳା ଜଙ୍ଗଲ ହାତୀ ।
ବଡ଼ ଧୋବଲା ପୁନେଇଁ ଜହ୍ନ
ଧୋବଲା ବଗ ପକ୍ଷୀ,
ଚୂନ ଧଳା ଦୁଧ ଧଳା,
ଧଳା ବିଲେଇ ଶଙ୍ଖୀ ।

କୁକୁଡ଼ା ମୁଣ୍ଡେ ନାଲି ମୁକୁଟ
ନାଲି ମନ୍ଦାର ଫୁଲ,
ମାଆ ମୁଣ୍ଡରେ ସିନ୍ଦୂର ଟୋପା
ଚକ ଚକିଆ ଲାଲ ।''

କେଉଁ ଜିନିଷ କେଉଁଥିରୁ ତିଆରି ବୁଝାଇବାପାଇଁ -

''ଟେବୁଲ, ଚେୟାର କାଠରେ ତିଆରି
ଦୁଧରୁ ତିଆରି ଦହି,
ରବରରେ ହୁଏ ବେଲୁନ୍ ତିଆରି
କାଗଜରୁ ହୁଏ ବହି ।
ଆଇସ୍‌କ୍ରିମ୍ ହୁଏ ଦୁଧରୁ ତିଆରି
ଚିନି ଓ ଛେନାରେ ମିଠା,
ମଇଦାରୁ ସିନା ହୁଏ ପାଉଁରୁଟି
ଚାଉଳ ବିରିରୁ ପିଠା ।
ଚାଉଳ ହୁଅଇ ଧାନରୁ ତିଆରି
ଗହମରୁ ହୁଏ ଅଟା,
କାଚରୁ ହୁଅଇ ବୋତଲ ତିଆରି
ତୁଳାରୁ ତିଆରି ସୂତା ।''

ବିଭିନ୍ନ ପଶୁପକ୍ଷୀଙ୍କର ରାବକୁ ବୁଝାଇବାପାଇଁ -

''ଗାଈ ଡାକେ ହମ୍ବା ହମ୍ବା
କୁକୁର ଭୋ'-ଭୋ'
ବିଲେଇ କରେ ମିଆଉଁ ମିଆଉଁ
ବିଲୁଆ ହୁକେ ହୋ' ।
କାଉ ରାବଇ କା'-କା'
କୋଇଲି କୁହୁ କୁହୁ
ଶୁଆ ପଢ଼ଇ ରାମ୍ ରାମ୍
ପାରା ଘୁମୁରୁ ଘୁଉଁ ।''

୨. ପାଞ୍ଚରୁ ଆଠବର୍ଷ ବୟସ ମଧ୍ୟରେ ଶିଶୁର ବୁଝିବା ଶକ୍ତି ଆସେ । ସେ କିଛି ଶୁଣେ, କିଛି କହେ, ଅଧିକ କିଛି ଜାଣିବାପାଇଁ ପରୀକ୍ଷା ନିରୀକ୍ଷା ଆରମ୍ଭ କରିଦିଏ । ଏହି ବୟସର ଶିଶୁମାନେ ଯାହାସବୁ ଶୁଣନ୍ତି ସେସବୁର ପ୍ରମାଣ ଖୋଜନ୍ତି । ସବୁର ପ୍ରମାଣକୁ

(Practical) ପରୀକ୍ଷା କରି ଦେଖାଇବା ସମ୍ଭବ ହୁଏ ନାହିଁ । ତେଣୁ କିଏ କେବେ କ'ଣ କରିଥିଲେ ଓ କାହିଁକି କରିଥିଲେ, ଫଳ କ'ଣ ହେଲା, ଏସବୁକୁ ଗପ ମାଧ୍ୟମରେ ବର୍ଣ୍ଣନା କଲେ ଏ ବୟସର ଶିଶୁ ଆଗ୍ରହର ସହ ଶୁଣେ ଏବଂ ଅଧିକାଂଶ ପ୍ରମାଣ ଏଇଥିରୁ ପାଇଯାଏ । ବୈଜ୍ଞାନିକମାନଙ୍କ ଜୀବନୀ ଓ ମହାପୁରୁଷଙ୍କ ଜୀବନୀ କହିଲାବେଳେ ଏ ବୟସର ଶିଶୁମାନେ ଏକାଗ୍ର ମନରେ ଶୁଣୁଥିବାର ଲକ୍ଷ୍ୟ କରାଯାଏ । ଏସବୁ ଗପରୁ ଶିଶୁ ଅନେକ ଶିକ୍ଷା ପାଏ । ଏହା ତା'ର ଚରିତ୍ର ଗଠନରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ । ବେତାଳ ଗପ, ଭୂତ ଗପ କହିଲେ ଶିଶୁ ଭୟ ପାଏ ସତ, କିନ୍ତୁ ତା'ର ଚିନ୍ତାଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧିପାଏ । ଏହିଭଳି ଶିଶୁପାଇଁ ଗୀତ ମଧ୍ୟ ଖୁବ୍ ଆନନ୍ଦଦାୟକ । ଶ୍ରେଣୀଗୃହରେ ହେଉ, ଘରେ ହେଉ ବା ପଡ଼ିଆରେ ହେଉ, ଏଭଳି ଗୀତ ବୋଲିବାକୁ ଆନନ୍ଦ ପାଏ । ଗୀତଟିଏ ମନେରଖିବା ଏଭଳି ଶିଶୁପକ୍ଷେ ଅତ୍ୟନ୍ତ ସହଜ । ଗପ ଓ ଗୀତ ଶୁଣି ଏହି ବୟସର ଶିଶୁମାନଙ୍କର ସ୍ମରଣଶକ୍ତିର ବିକାଶ ହେବାର ଅନେକ ଦୃଷ୍ଟାନ୍ତ ରହିଛି । ଏ ପ୍ରକାର ଶିଶୁମାନଙ୍କର ଆବେଗ ବଢ଼ାଇବାପାଇଁ ଗପ ଓ ଗୀତର ବହୁତ ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି ।

୩. ଆଠରୁ ପନ୍ଦର ବର୍ଷ ବୟସର ଶିଶୁମାନଙ୍କ ମନରେ ରୋମାଞ୍ଚକର ଅନୁଭୂତି ଜାଗ୍ରତ ହୁଏ । ଆବିଷ୍କାର, ଉଦ୍ଭାବନ, ବ୍ୟଙ୍ଗକଥା ଇତ୍ୟାଦି ଶୁଣିଲେ ସେମାନଙ୍କ ମନରେ ଏକାଗ୍ରତା ଆସେ । ଅଧିକରୁ ଅଧିକ ଶୁଣିବାପାଇଁ ସେମାନଙ୍କର ଇଚ୍ଛା ହୁଏ । ଏ ବୟସର ଶିଶୁର ମନରେ କୌତୂହଳ ପ୍ରବଣତା ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ ଏବଂ ସେ ଦୟା, କ୍ଷମା, ନ୍ୟାୟ, ଅନ୍ୟାୟ, ତର୍କ, ବିତର୍କ ଇତ୍ୟାଦିର ପ୍ରଭେଦ ବୁଝିପାରେ । ଏ ପ୍ରତ୍ୟେକ ସଂଜ୍ଞାର ମୂଲ୍ୟାୟନପାଇଁ ସେ ଅନେକ ଉଦାହରଣ ଓ ପ୍ରମାଣ ଖୋଜିବସେ । ଏ ସବୁକୁ ସିଧାସଳଖ ବର୍ଣ୍ଣନା ନ କରି କାହା ଜୀବନୀ ସହିତ ବା କୌଣସି ଘଟଣା ସହିତ ସଂଯୁକ୍ତ କରି ଗପ ଓ ଗୀତ ମାଧ୍ୟମରେ ବୁଝାଇଲେ ସେ ତାକୁ ଖୁବ୍ ସହଜରେ ଗ୍ରହଣ କରିନିଏ, ଯଥା -

(i) ମହାଭାରତ, ରାମାୟଣ, ଐତିହାସିକ କଥା ଏବଂ କିମ୍ବଦନ୍ତୀ ପ୍ରଭୃତିରୁ ବିଭିନ୍ନ ଆଖ୍ୟାୟିକାକୁ ଗୀତ ଓ ଗପ ମାଧ୍ୟମରେ ବର୍ଣ୍ଣନା କରି ଦୟା, କ୍ଷମା, ନ୍ୟାୟ, ଅନ୍ୟାୟ, ତର୍କ, ବିତର୍କର ସଂଜ୍ଞାକୁ ବୁଝାଇ ଦେଇ ହୋଇଥାଏ ।

(ii) ବୈଜ୍ଞାନିକମାନଙ୍କ ଗବେଷଣାର ଫଳ ଓ ନୂଆ ନୂଆ ଉଦ୍ଭାବନ କଥା ବର୍ଣ୍ଣନା କରି ସେମାନଙ୍କ ଏକାଗ୍ରତା, ଅଧ୍ୟବସାୟ ତଥା ଅସାଧାରଣ ଧୀଶକ୍ତି ବିଷୟରେ ପ୍ରମାଣ ଦିଆଯାଇପାରିଥାଏ ।

ଏହିଭଳି ଶିକ୍ଷାଦାନ ଶିଶୁପାଇଁ ସରଳ ହୋଇଥାଏ । ଦୁଇତିନିପଦ ଗୀତ ବୋଲିଲେ ବା ଛୋଟିଆ ଛୋଟିଆ କାହାଣୀ କହିଲେ ଶିଶୁ ମନଦେଇ ଶୁଣିଥାଏ ଏବଂ ପରବର୍ତ୍ତୀ କାଳରେ ସେ ନିଜର ଦୈନନ୍ଦିନ କାର୍ଯ୍ୟରେ ବିନିଯୋଗ କରିବାପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କରିଥାଏ ।

## ପିତାମାତାଙ୍କ ଭୂମିକା

ପିତାମାତା, ଶିକ୍ଷକ ସମସ୍ତେ ଶିଶୁପାଇଁ ଗପ ଓ ଗୀତର ଆବଶ୍ୟକତାକୁ ଉପଲବ୍ଧି କରି ତାକୁ ଗପ ଓ ଗୀତ ଶିଖିବାପାଇଁ ଉପଯୁକ୍ତ ବହି ଏବଂ ଏହାକୁ ପଢ଼ିବାର ଉପଯୁକ୍ତ ସମୟ ଯୋଗାଇଦେବା ଉଚିତ । ସାଧାରଣତଃ ପିତାମାତାମାନେ ଶିଶୁପାଇଁ ଯେଉଁ ଗପବହିମାନ ଖୁସିରେ କିଣିଥାନ୍ତି, ସେସବୁ ଶିଶୁର ମନମୁତାବକ, ବୟସ ଉପଯୋଗୀ, ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ ବିକାଶ ଉପଯୋଗୀ ହୋଇଥିବା ଦରକାର । ଶୃଙ୍ଖଳିତ ତଥା ସଂଗଠିତ ଜୀବନ ଗଠନପାଇଁ ପିତାମାତାମାନେ ଶିଶୁର ବାଲ୍ୟାବସ୍ଥାରୁ ଖାଦ୍ୟ, ପୋଷାକ ତଥା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଆବଶ୍ୟକ ପଦାର୍ଥ ସହିତ ତା'ପାଇଁ କିଛି ଗପ ଓ ଗୀତବହିର ଗୁରୁତ୍ୱ ମଧ୍ୟ ଅନୁଭବ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଏସବୁ ବହି ଶିଶୁର ଶୃଙ୍ଖଳିତ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ପରିପ୍ରକାଶରେ ଯଥେଷ୍ଟ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ ।

# ଶିଶୁ ଉପଯୋଗୀ ଖେଳନା

**ଡକ୍ଟର୍ ଅଭିମନ୍ୟୁ ମିଶ୍ର**

*ଖେଳ ଶିଶୁର ମନୋରଞ୍ଜନ କରେ । ତା' ମନରେ ଆଣେ ଖୁସି, ଆନନ୍ଦ, ପ୍ରଫୁଲ୍ଲତା । ଖେଳନା ତିଆରିଦ୍ୱାରା ଶିଶୁର ସୃଜନଶୀଳତା ବୃଦ୍ଧିପାଏ ।*

ମୋ ନାତି ତା' ଟେଡ଼ି ବିଅର୍ ନ ଧରିଲେ ଶୋଇପାରେନା । ରାତିରେ ଖଟକୁ ଗଲାବେଳକୁ ତା' ମା'କୁ ପଚାରେ- "ଟେଡ଼ି-ଟେଡ଼ି- ?? ଟେଡ଼ି ବିଅର୍ ସତେ ଯେପରି ତା'ର ବୁଜମ୍ ଦୋସ୍ତ୍ । ଦିନ ମଧରେ ୪/୫ ଥର ସେ ତା'ର ପ୍ରିୟ ଟେଡ଼ିକୁ ମନେ ପକାଏ । ତା' ସହ ଖେଳେ । ତା' ଲାଞ୍ଜକୁ ଧରି ଘୂରାଏ । ମୁହଁରେ ଗେଲ କରେ- ଚୁମା ଦିଏ । ତା'ର ଏ ମନକୁ ମନ ଖେଳରେ ସେ ଯେତେ ଖୁସି ନ ଥାଏ- ଖୁସି ହେଉ ଆମେ ପରିବାରଟାଯାକ । ଗାଡ଼ି, ମଟର, ଘୋଡ଼ା, ହାତୀ, ବାଜା, କୁକୁର, ଭାଲୁ, ହୁଇସିଲ୍, ବେଲୁନ୍, ପେଣ୍ଡୁ, କଣ୍ଢେଇ ଇତ୍ୟାଦି ଖେଳନାସାମଗ୍ରୀ ମୋ ଦେଢ଼ବର୍ଷର ନାତିର ଅତି ପ୍ରିୟବସ୍ତୁ । ବେଲୁନ୍ ସେ ଫୁଙ୍କିପାରେନା । କିନ୍ତୁ ଫୁଙ୍କିଦେଇ ଧରାଇଦେଲେ ସେ ମଜାରେ ଖେଳେ । ଅନେକ ସମୟରେ ସେ ବେଲୁନ୍‌କୁ ଫୁଙ୍କିବାରେ ଲାଗେ କିନ୍ତୁ ପାରେନା ତାକୁ ଫୁଲାଇ - ରବରକୁ ଚୋବାଇବା ଯାହା ସାର ହୁଏ । ସେହିଭଳି ହୁଇସିଲ୍ ସେ ବଜାଇପାରେନା । ହେଲେ ବଜାଇଲେ ସେ ଆନନ୍ଦରେ କୁରୁଳିଉଠେ । ବେଟେରୀ ଲଗା ତା'ର ହାରମୋନିଅମ୍‌ର୍ ରିଡ଼୍‌ଗୁଡ଼ିକୁ ଟିପି ବେସୁରା ରାଗ ସୃଷ୍ଟି କରିବାରେ ସେ ଆନନ୍ଦ ପାଏ । ଦର୍ପଣ, ଫଟୋ, କାର୍ଟୁନ ଚିତ୍ର, ଟି.ଭି.ର ନାଚ ବା ଟି.ଭି.ରେ ଏନିମେସନ୍ (ଜୀବନ୍ତ ସ୍ୱରୂପ) କାର୍ଟୁନ୍ ଚିତ୍ର ଦେଖିବାକୁ ସେ ଭାରି ଭଲ ପାଏ । ଦେଖି, ଶୁଣି ତାକୁ ଶିଖିବା ଓ ଅନୁକରଣ କରିବା - ଯେପରି ତା'ର ଏକ ସହଜାତ ଗୁଣ । ଯାହା ଦେଖେ ଅବିଳମ୍ବେ ତାକୁ ସେ କାର୍ଯ୍ୟରେ କରି ଦେଖାଏ । ଯାହା ଶୁଣେ କହିବାକୁ ପ୍ରୟାସ କରେ । ସୁସ୍ଥ ଶିଶୁଠାରେ ଏଭଳି ଶିଖିବାର, କରିବାର, ଖେଳିବାର ନିଶା ବା ଆନନ୍ଦ ଏକ ସାଧାରଣ ଘଟଣା । ମୋ' ନାତିପାଇଁ ଯାହା, ସବୁ ପିଲାଙ୍କପାଇଁ ସେଇଆ ।

ଖେଳନାଗୁଡ଼ିକ ଖେଳପାଇଁ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ । ଖେଳ ଶିଶୁର ମନୋରଞ୍ଜନ କରେ । ତା' ମନରେ ଆଣେ ଖୁସି, ଆନନ୍ଦ, ପ୍ରଫୁଲ୍ଲତା । ଖେଳ ଶିଶୁକୁ ଚଳଚଞ୍ଚଳ ଓ କର୍ମମୁଖର

ରଖେ । ତା' ମନରେ ପ୍ରସନ୍ନତା ଓ ମୁହଁରେ ହସ ଓ ଖୁସିର ଆଲୋକ ଝଲକାଏ । ମନସ୍ତତ୍ତ୍ୱବିଦ୍ ପିଗେଟ୍ (Piaget) କହନ୍ତି ଯେ ଖେଳ ହେଉଛି ପ୍ରବୃତ୍ତି ଯାହାର ସଞ୍ଚାର ହେଲେ ମନରେ କ୍ରିୟାତ୍ମକ ଆନନ୍ଦ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ । ବିଟ୍‌ହେମ୍‌ଙ୍କ (Brttelheim) ମତରେ ଶିଶୁଙ୍କ ଖେଳ ହେଉଛି ଏପରି ଏକ ଜିନିଷ - ଯାହାର ନିୟମ କେବଳ ତାଙ୍କୁ ହିଁ ଜଣା ଓ ତା'ର କୌଣସି ଶେଷ ପରିଣତି ବା ଲକ୍ଷ୍ୟ ନ ଥାଏ ।

ଶିଶୁ ସାଧାରଣତଃ ଅନେକ ପ୍ରକାରର ଖେଳରେ ଅଂଶଗ୍ରହଣ କରିଥାଏ । ମୋଟାମୋଟି ଭାବରେ ସେଗୁଡ଼ିକୁ ଦୁଇଭାଗରେ ବିଭକ୍ତ କରାଯାଇପାରେ । ସକ୍ରିୟ ଓ ନିଷ୍କ୍ରିୟ । ସକ୍ରିୟ ଖେଳରେ ଶିଶୁ ନିଜେ ଖେଳନାର ଉପଯୋଗ କରି ଖେଳରେ ମାତିଯାଏ । ଏଥିରେ ତା'ର ଶାରୀରିକ ଅଙ୍ଗଚାଳନା ହୁଏ ଓ ଶକ୍ତି ଆବଶ୍ୟକ ହୁଏ । ପେଣ୍ଡୁ ଖେଳିବା, ଟେଡ଼ିକୁ ଗେଲ କରିବା, ହୁଇସିଲ୍ ଫୁଙ୍କିବା, କଣ୍ଢେଇ ଖେଳ କରିବା, ଖେଳନାରେ ରୋଷେଇ କରିବା ଇତ୍ୟାଦି ସକ୍ରିୟ ଖେଳର ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ । ଦ୍ୱିତୀୟ ପ୍ରକାର ଖେଳରେ - ଶିଶୁ ନିଜେ ଖେଳେନା - ସେ ଅନ୍ୟର ଖେଳ ବା ଅଙ୍ଗଭଙ୍ଗୀକୁ ଦର୍ଶକ ସାଜି ଅନାଏ ଓ ସେଥିରୁ ଖୁସି ପାଏ । ଚିତ୍ର ଦେଖିବା, ଟି.ଭି. ଦେଖିବା, ଜୀବଜନ୍ତୁଙ୍କୁ ଦେଖିବା ଏହି ଶ୍ରେଣୀର । ଏହା ଖେଳର ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ, କାରଣ ଏହା ଶିଶୁ ମନରେ ଆନନ୍ଦ, ଉଲ୍ଲାସର ଲହରି ସୃଷ୍ଟି କରିପାରେ । ଏହି ଖେଳରେ ଶିଶୁର ଅଳ୍ପ ଶକ୍ତି ଆବଶ୍ୟକ ହୁଏ ।

ଖେଳ ଓ ଖେଳନା ମଧ୍ୟରେ ସମ୍ପର୍କ ଅତି ନିବିଡ଼ । ଜନ୍ମରୁ ତିନିମାସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଶିଶୁଟି ଶବ୍ଦ, ରଙ୍ଗ ପ୍ରତି ଆକୃଷ୍ଟ ହୁଏ । ଘରେ ବସ୍ତୁଆଡ଼କୁ ହାତ ବଢ଼ାଇ ଧରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରେ । ହାତଗୋଡ଼ ହଲାଇ ପାକୁଆ ପାଟିରେ ଦରୋଟି ହସ ଫୁଟାଇ ସେ ଖେଳେ । ଯାହା ହାତରେ ପାଏ - ତାହା ପାଟିକୁ ନିଏ ଓ ଚୁଚୁମେ । ଏହା ତା'ପାଇଁ ଖେଳ । ସେ ବସିପାରିଲେ, ଗୁରୁଣ୍ଡିଲେ ଠିଆ ହେଲେ ବା ଚାଲିପାରିଲେ ବସ୍ତୁକୁ ଧରି ତା'ର ସ୍ପର୍ଶ ଅନୁଭବ କରେ । ୨-୩ ବର୍ଷର ଶିଶୁ ମନରେ ଖେଳନାଗୁଡ଼ିକ ଜୀବନ୍ତ ହୋଇଉଠନ୍ତି । ସେ ଖେଳନାକୁ ଧରେ - ତାକୁ ଗେଲ କରେ - ତା' ସହ କଥା ହୁଏ । ତାକୁ ସ୍ନେହ କରେ । ତା' ପ୍ରତି ଆସକ୍ତ ହୋଇଯାଏ । ଖେଳନା ନ ପାଇଲେ ସେ ଅସନ୍ତୁଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ । ୫-୬ ବର୍ଷ ବୟସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଶିଶୁଟି ଖେଳନା ଆଧାରରେ ଖେଳେ । ଏଇ ବୟସରେ ଶିଶୁପାଇଁ ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ଖେଳନା ସାମଗ୍ରୀର ଆବଶ୍ୟକ ହୁଏ । ସ୍କୁଲରେ ପାଦଦେବା ମାତ୍ରକେ ଶିଶୁ ସାଙ୍ଗମାନଙ୍କ ସାହଚର୍ଯ୍ୟ ପାଏ - ଖେଳକୁଦ କସରତ ମାଧ୍ୟମରେ ତା'ର ଖେଳ ଆରମ୍ଭ ହୁଏ । ତେଣୁ ଶିଶୁ ସମୟର ଖେଳନାଗୁଡ଼ିକ ପ୍ରତି ତା'ର ଆଗ୍ରହ ଆସ୍ତେ ଆସ୍ତେ କମିଯାଏ ।

୭/୮ ବର୍ଷ ପିଲାମାନେ ସ୍କୁଲରେ ବିଜ୍ଞାନ ଶିକ୍ଷା କରନ୍ତି । ଏ ସମୟରେ ସେ ବିଜ୍ଞାନ ଆଶ୍ରିତ ଖେଳନା ଦେଖିବାକୁ ଓ ଗଢ଼ିବାକୁ ଭଲପାଏ । ଏଥିପାଇଁ ଶିଶୁମାନଙ୍କୁ ଶିକ୍ଷକ, ଅଭିଭାବକ ବା ବୟସ୍କମାନଙ୍କ ସାହାଯ୍ୟର ଆବଶ୍ୟକତା ଅନୁଭୂତ ହୁଏ । ଏ ଦିଗରେ ଆମ ରାଜ୍ୟ ବା ଦେଶରେ ଶିଶୁମାନଙ୍କପାଇଁ ବିଶେଷ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମର ବ୍ୟବସ୍ଥା ନାହିଁ । ଅନେକଙ୍କ

ଧାରଣା ଯେ ଏହା କରିବାକୁ ହେଲେ ଏଥିପାଇଁ ଯଥେଷ୍ଟ ଅର୍ଥର ବରାଦ କରିବାକୁ ହେବ ନ ହେଲେ ଶିଶୁମାନଙ୍କୁ ବିଜ୍ଞାନ ଖେଳନା ତିଆରି କରିବାକୁ ଦେବା ସମ୍ଭବପର ନୁହେଁ । ଏ ଧାରଣା ଠିକ୍ ନୁହେଁ । ପ୍ରାଥମିକ ବିଦ୍ୟାଳୟ ସ୍ତରରୁ ପିଲାଙ୍କୁ ବିଜ୍ଞାନ ଖେଳନା ତିଆରି ବିଷୟରେ ଧାରଣା ଦିଆଯାଇପାରିବ । ତାଙ୍କୁ ଅନେକ ପରୀକ୍ଷା କରି ଶ୍ରେଣୀ ମଧ୍ୟରେ ଦେଖାଯାଇପାରିବ । ଏଥିପାଇଁ ବିଶେଷ ଅର୍ଥବ୍ୟବସ୍ଥାର ଆବଶ୍ୟକତା ନାହିଁ । କେବଳ ଶିକ୍ଷକମାନଙ୍କପାଇଁ ଏକ ଓରିଏଣ୍ଟେସନ୍ ବା ବିଶେଷ ଶିକ୍ଷାଦାନର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି । ଟ୍ରେନିଂ ସ୍କୁଲମାନଙ୍କରେ ମଧ୍ୟ ସେମାନେ ଏ ସଂକ୍ରାନ୍ତୀୟ କିଛି କିଛି ତାଲିମ ପାଉଛନ୍ତି । ବିଜ୍ଞାନ ଶିକ୍ଷା କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ସହ ବିଜ୍ଞାନ ପରୀକ୍ଷା କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ, ବିଜ୍ଞାନ ଖେଳନା ତିଆରି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମକୁ ଅଙ୍ଗାଙ୍ଗୀଭାବେ ଜଡ଼ିତ କରିବା ବ୍ୟବସ୍ଥା ଆମର ଏ ଯାଏ ହୋଇପାରି ନାହିଁ । ଏହା ନ ହେବା ଯୋଗୁଁ ଶିଶୁ ବିଜ୍ଞାନ ଖେଳନା ତିଆରିରୁ ମିଳୁଥିବା ଆନନ୍ଦ ଓ ଖୁସିରୁ ବଞ୍ଚିତ ହେଉଛି । ଏଠାରେ ଶିଶୁ ଉପଯୋଗୀ କେତେକ ବିଜ୍ଞାନ ଖେଳନା ସମ୍ପର୍କରେ କିଞ୍ଚିତ୍ ସୂଚନା ଦେଇ ଏ ଦିଗରେ ଶିକ୍ଷକ ଓ ପିତାମାତାଙ୍କ ଦୃଷ୍ଟି ଆକର୍ଷଣ କରିବାକୁ ମୁଁ ଉଚିତ ମନେ କରୁଅଛି ।

ପୃଥିବୀର ମାଧ୍ୟାକର୍ଷଣ ଶକ୍ତି ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ, ବାୟୁଚାପ ସମ୍ପର୍କୀୟ, ଆଲୋକ, ତାପ, ବିଦ୍ୟୁତ୍ ସମ୍ପର୍କୀୟ ଅନେକ ପରୀକ୍ଷା ଓ ବିଜ୍ଞାନ ଖେଳନା କରାଯାଇପାରେ - ଯାହା ପିଲାଙ୍କୁ ବିନା ଖର୍ଚ୍ଚରେ ତିଆରି କରିବାକୁ କଷ୍ଟକର ହେବ ନାହିଁ । ଏହି ପରୀକ୍ଷାଗୁଡ଼ିକରୁ ପିଲାଟି ବିଜ୍ଞାନ ସମ୍ପର୍କୀୟ ସୂତ୍ର ବା ନିୟମ ବିଷୟରେ ଭଲଭାବେ ଅବଗତ ହୋଇପାରିବ ଓ ତିଆରି କରିବାର ଏକ ଗୌରବ ବା ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସଜନିତ ସନ୍ତୋଷ ଲାଭ କରିପାରିବ ।

ଗୋଟିଏ ଗ୍ଲାସରେ ଜଳ ପୂର୍ଣ୍ଣ କରି ତା' ମୁହଁରେ ଏକ ପୋଷ୍ଟକାର୍ଡ଼ ରଖି ଗ୍ଲାସକୁ ଓଲଟାଇଲେ ପାଣି ତଳକୁ ପଡୁ ନାହିଁ । ଛୋଟ କାଗଜଟିଏ ଏତେ ପାଣିକୁ ଟେକି ରଖିପାରିଲା କେମିତି ? ଏହି ପରୀକ୍ଷା ପିଲାପାଇଁ ଏକ ବିଜ୍ଞାନ ଖେଳନା । ଏହାକୁ ଶ୍ରେଣୀ ମଧ୍ୟରେ ଶିକ୍ଷକ କରି ଦେଖାଇପାରିବେ, ବାପମା' ବି ଘରେ ଦେଖେଇପାରିବେ । ଏଥିରେ ଖର୍ଚ୍ଚ କିଛି ନାହିଁ । ଅଥଚ ମାଧ୍ୟାକର୍ଷଣ ଶକ୍ତି ଓ ବାୟୁର ଊର୍ଦ୍ଧ୍ୱଚାପକୁ ସହଜରେ ବୁଝାଇହେବ । ପିଲା ମଧ୍ୟ ଘରେ ଏହାକୁ କରି ଆନନ୍ଦ ପାଇପାରିବ । ଏହା କେତେଜଣ ଶିକ୍ଷକ ଶ୍ରେଣୀ ମଧ୍ୟରେ କରି ଦେଖାଉଛନ୍ତି ? ଏଥିରେ ଖର୍ଚ୍ଚ କ'ଣ ଅଛି କି ?

ଗୋଟିଏ କାଗଜ ଫର୍ଦ୍ଦକୁ ବ୍ଲେଡ଼ ସାହାଯ୍ୟରେ କୁଣ୍ଡଳୀ କରି କାଟି ତା'ରି ମଝି ଅଂଶକୁ ସୂତାଟିଏରେ ବାନ୍ଧି ଝୁଲାଇ ଦିଆଯାଉ । ଏହା ଏକ ସ୍ପ୍ରିଂ ଭଳି ଦେଖାଯିବ । ତଳଆଡ଼କୁ ଓସାରିଆ ଓ ଉପରକୁ ସରୁ ରହିବ । ଏହି କୁଣ୍ଡଳାକୃତି କାଗଜ ତଳେ ମହମବତିଟିଏ ଜାଳିଦେଲେ ଦେଖାଯିବ କାଗଜଟି ଘୂରୁଅଛି । ବତି ଜଳିବା ଯାଏ କାଗଜଟି ଘୂରୁଥିବ । ଉତ୍ତାପ ଯୋଗୁଁ କିପରି ବାୟୁ ଊର୍ଦ୍ଧ୍ୱମୁଖୀ ହୁଏ, କିପରି ପରିଚଳନ ହୁଏ, ବର୍ଷା କିପରି ହୁଏ, ଲଣ୍ଠନ କିପରି ଜଳେ ଏସବୁ ବିଷୟ ଏଥିରୁ ବୁଝାଯାଇପାରିବ । ଏହା ଶିକ୍ଷକଙ୍କୁ କରିବାକୁ ବିଶେଷ ଖର୍ଚ୍ଚ ବା କଷ୍ଟ କରିବାକୁ ହୁଏନି ।

ଆଲୋକ ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ନେଇ ଆମେ ଅନେକ ଶିଶୁ ଉପଯୋଗୀ ଖେଳନା ତିଆରି କରିପାରିବା । ଦୁଇଟି ଦର୍ପଣଖଣ୍ଡ ନେଇ ଆମେ ଏକ ପେରିସ୍କୋପ ନିର୍ମାଣ କରି ପିଲାଙ୍କୁ ଦେଖାଇପାରିବା । ସେହିପରି ୪ଟି ଦର୍ପଣ ନେଇ ବାକ୍ସ ଭଳି କରି ସଜାଇ ଗୋଟିଏ ମୁଦ୍ରା ତା' ଭିତରେ ରଖିଲେ ପ୍ରତିଫଳନ ଯୋଗୁଁ ଅଗଣିତ ମୁଦ୍ରା ଦେଖାଯିବ । ସେଇଭଳି ମୋଟାକାଗଜରେ ନଟୁଟିଏ ତିଆରି କରି ଦୁଇଟି ରଙ୍ଗ ମିଶାଇଲେ କିପରି ତୃତୀୟ ରଙ୍ଗ ହୁଏ ବା ସାତଟି ରଙ୍ଗ ନେଇ କିପରି ଧଳା ରଙ୍ଗ କରାଯାଇପାରିବ ତାହା ସହଜରେ ପରୀକ୍ଷା କରି ପିଲାଙ୍କୁ ଦେଖାଯାଇପାରିବ ।

ବିଦ୍ୟୁତ୍‌କୁ ନେଇ ମଧ୍ୟ ସେହିପରି ସୁନ୍ଦର ପରୀକ୍ଷା ସବୁ କରାଯାଇପାରେ । ଗୋଟିଏ ଲୁହାକଣ୍ଟା ଆଣି ତହିଁରେ ୪୦/୫୦ ଘେରା ପତଳା ତମ୍ବାତାର (ପଙ୍ଖା ମରାମତି ଦୋକାନରୁ ଏହା ମାଗଣାରେ ମିଳିପାରିବ) ଗୁଡ଼ାଇ ଦେଇ ତା'ର ଦୁଇମୁଣ୍ଡକୁ ବେଟେରୀର ଦୁଇପାର୍ଶ୍ୱରେ ଛୁଆଁଇ ଦିଅ । ବର୍ତ୍ତମାନ କଣ୍ଟାଟି ପାଖରେ ଥିବା ଆଲପିନ୍‌ଗୁଡ଼ିକୁ ଟାଣୁଥିବାର ଲକ୍ଷ୍ୟ କରିପାରିବ । ଲୁହା କଣ୍ଟାଟି କିପରି ଚୁମ୍ବକ ହୋଇପାରୁଛି ଏହାକୁ ୩ୟ ଶ୍ରେଣୀ ପିଲାଙ୍କୁ ଦେଖାଇ ଏକ ବିଦ୍ୟୁତ୍-ଚୁମ୍ବକ ଖେଳନା ତିଆରି କରିବାକୁ ଆଗ୍ରହାନ୍ୱିତ କରାଯାଇପାରେ । ଏଥିରେ ମଧ୍ୟ ବିଶେଷ ଖର୍ଚ୍ଚ ବା କୌଶଳର ଆବଶ୍ୟକତା ନାହିଁ । ବେଟେରୀଦ୍ୱାରା କିପରି ଟର୍ଚ୍ଚର ବଲବ୍ ଜଳୁଛି - ତାହା ମଧ୍ୟ ଶ୍ରେଣୀରେ କରାଯାଇଯାଇପାରେ । ଏହାଦ୍ୱାରା ପିଲା ମନରେ ବିଦ୍ୟୁତ୍‌ର ଉପଯୋଗ ସମ୍ପର୍କରେ ସମ୍ୟକ୍ ଜ୍ଞାନ ହୋଇପାରିବ ଓ ସେ ଏ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ଖେଳନା ତିଆରି କରି ନିଜର ଓ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ମନୋରଞ୍ଜନ କରିହେବ ।

ପଦାର୍ଥ ବିଜ୍ଞାନ ଭଳି ବିଜ୍ଞାନର ଅନ୍ୟ ବିଭାଗରେ ମଧ୍ୟ ଏଭଳି ଅନେକ ଜିନିଷ ବା ତଥ୍ୟ ରହିଛି- ଯାହାକୁ ନେଇ ବିଜ୍ଞାନ ଖେଳନା ତିଆରି କରି ଆମେ ଶିଶୁର ବୌଦ୍ଧିକ ବିକାଶରେ ସହାୟକ ହୋଇପାରିବା ।

## ଖେଳନାର ଉପଯୋଗିତା

୧. ଖେଳନା ତିଆରି କଲେ ମନ ପ୍ରଫୁଲ୍ଲ ରହେ ।

୨. ଖେଳନା ତିଆରିଦ୍ୱାରା ପିଲାର ବୁଝିବା ସହଜ ହୁଏ ।

୩. ଖେଳନା ତିଆରିର ପାଠପଢ଼ା ସହ ନିବିଡ଼ ସମ୍ପର୍କ ରହିଛି ।

୪. ଖେଳନା ତିଆରି ପିତାମାତା, ଶିକ୍ଷକ ଓ ଛାତ୍ରଙ୍କର ମାନସିକ ଉତ୍କର୍ଷ ସାଧନ କରିଥାଏ ।

୫. ଖେଳନା ତିଆରିଦ୍ୱାରା ଅନ୍ୟକୁ ବୁଝାଇବା ସହଜ ହୁଏ- କାରଣ କହିବା କଥାକୁ ଏହାଦ୍ୱାରା କାର୍ଯ୍ୟରେ ଦେଖାଇ ଦିଆଯାଏ ।

୬. ଖେଳନା ତିଆରି କରିବା ନିମନ୍ତେ ଉଭୟ ଛାତ୍ର ଓ ଶିକ୍ଷକଙ୍କୁ ଉତ୍ସାହିତ କରିବା ଶିକ୍ଷା ପଦ୍ଧତିରେ ପଞ୍ଜୀକୃତ ହେବା ଉଚିତ ।

୭. ବିଜ୍ଞାନ ଶିକ୍ଷାଦାନ କାଳରେ ବିଜ୍ଞାନ ପରୀକ୍ଷା ଓ ଖେଳନା ପ୍ରଦର୍ଶନ ବାଧ୍ୟତାମୂଳକ ହେବା ଉଚିତ ।

୮. ବିଜ୍ଞାନ ଖେଳନା ପିଲାଙ୍କ ମନୋରଞ୍ଜନକାରୀ ହୋଇଥିବାରୁ ପ୍ରତି ସ୍କୁଲରେ ସେସବୁ ତିଆରି ହୋଇ ଗଚ୍ଛିତ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ ଓ ସେସବୁକୁ ନେଇ ପ୍ରଦର୍ଶନୀ କରାଯିବା ଦରକାର ।

୯. ଖେଳନା ତିଆରିରେ ଦକ୍ଷଛାତ୍ର ଓ ଶିଶୁଙ୍କୁ ପୁରସ୍କୃତ କରାଯିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

## ଶିଶୁ ଖେଳନା ଓ ବିପଦ

ଛୋଟ ଶିଶୁଟିଏ ପେନ୍‌ସିଲ୍‌ଟି ଧରି କାମୁଡ଼ିବାକୁ ଆନନ୍ଦ ପାଏ । ଏହା ହୁଏତ ତା'ପାଇଁ ବିପଦ ସୃଷ୍ଟି କରିପାରେ । ଗୋଜିଆ ଅଂଶ ହୁଏତ ଆଖି ବା ପାଟିରେ ବାଜି ଆଘାତ



କରିପାରେ ବା ତା'ର ସୀସା ଅଂଶ ଦେହରେ ସଞ୍ଚିତ ହୋଇ କ୍ଷତି ସାଧନ କରିପାରେ । ସେପରି ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ ବା ରବର ଜିନିଷକୁ ପାଟିରେ କାମୁଡ଼ିବା ବା ଚୁଚୁମିବା କ୍ଷତିକାରକ, କାରଣ ଏଥିରେ ଥିବା ରାସାୟନିକ ପଦାର୍ଥ ଦେହପାଇଁ ଅପକାରୀ । ଦିଆସିଲି କାଠିରେ ଥିବା ଫସଫରସ୍ ପାଟିକୁ ନେବା କ୍ଷତିକାରକ । ୨ ରୁ ୫ ବର୍ଷର ଶିଶୁ ବାଡ଼ି, କାଠି ଧରିବାକୁ ଭଲପା'ନ୍ତି । ହେଲେ ତାହା ଆଖିରେ ଗେଞ୍ଜି ହୋଇ କ୍ଷତି କରିପାରେ । ତେଣୁ ଶିଶୁ ବାଡ଼ି ବା କାଠି ଜିନିଷ ନ ଧରିବା ଭଲ ।

ବିଜ୍ଞାନ ଖେଳନା ତିଆରିବେଳେ ନିଆଁ, ରାସାୟନିକ ପଦାର୍ଥ ଓ ପାରଦ ପିଲାଙ୍କୁ ନ ଦେବା ହିଁ ଭଲ ।

# ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷା

**ଡାକ୍ତର ପ୍ରତିଭା ସେନ୍**

*ରୋଗର ଚିକିତ୍ସାଠାରୁ ରୋଗ ନିବାରଣର ଭୂମିକା ଅଧିକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । ଶରୀରକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖିବାପାଇଁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷା ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ନିୟମମାନ ପାଳନ କରିବାର ପ୍ରଭାବ ସୁଦୂରପ୍ରସାରୀ । ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଉଦ୍ୟମରେ ଏହାକୁ ସାକାର କରାଯାଇପାରିବ ଓ ଏହା ବିଶେଷ ବ୍ୟୟସାପେକ୍ଷ ମଧ୍ୟ ନୁହେଁ ।*

ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷାର କ୍ଷେତ୍ର ବଡ଼ ବ୍ୟାପକ । ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷାରେ ଶରୀରର ଯତ୍ନ ପ୍ରତି ଅଧିକ ଧ୍ୟାନ ଦିଆଯାଉଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଏହା ପ୍ରତ୍ୟେକଙ୍କର ଶାରୀରିକ, ମାନସିକ ଏବଂ ସାମାଜିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକୁ ବହୁଳଭାବରେ ପ୍ରଭାବିତ କରିଥାଏ । ଏହା ଦୈନନ୍ଦିନ ଅଭ୍ୟାସ ଓ କ୍ରିୟାକଳାପ ଉପରେ ନିର୍ଭରଶୀଳ । ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷା ଅଭ୍ୟାସ ସଂପର୍କରେ ବାପମା'ମାନେ ନିଜର ସନ୍ତାନମାନଙ୍କୁ ପିଲାବେଳୁ ଶିକ୍ଷାଦେବା ଦରକାର । ଥରେ ଅଭ୍ୟାସରେ ପଡ଼ିଗଲେ ଏହା ପ୍ରାୟତଃ ସାରା ଜୀବନପାଇଁ ରହିଯାଏ ଓ ଜୀବନସାରା ଏହାର ସୁଫଳ ଉପଭୋଗ କରିହୁଏ । ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷା ଏକ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଦାୟିତ୍ୱ ହୋଇଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଶୈଶବାବସ୍ଥାରୁ ହିଁ ଏହାର ମୂଳଦୁଆ ପଡ଼ିବା ଉଚିତ । ଜୀବାଣୁ, ଭୂତାଣୁ, କବକ ଏବଂ ପରଜୀବୀମାନେ ସାଧାରଣତଃ ରୋଗ ସୃଷ୍ଟିପାଇଁ ଦାୟୀ । ଜଳ, ବାୟୁ, ମୃତ୍ତିକା ଏବଂ ଖାଦ୍ୟ ମାଧ୍ୟମରେ ସେମାନେ ଶରୀର ଭିତରକୁ ଯାଇ ରୋଗ କରାଇଥାଆନ୍ତି । ତେଣୁ ଶରୀର ଭିତରକୁ ସେମାନଙ୍କର ଅନୁପ୍ରବେଶକୁ ବାଧାଦେବା ହିଁ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷାର ପ୍ରଧାନ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ । ଶରୀରକୁ ଯଥାସମ୍ଭବ ପରିଷ୍କାର ରଖିବା ଏବଂ ପରିବେଶକୁ ପରିଷ୍କାରପରିଚ୍ଛନ୍ନ ରଖିବା ଫଳରେ ସେମାନେ ଦୂରେଇ ରହିବାକୁ ବାଧ୍ୟ ହୁଅନ୍ତି ।

## ପାଟି, ଦାନ୍ତ ଓ ଜିଭର ଯତ୍ନ

ଛୋଟ ଶିଶୁର ପାଟିକୁ ନରମ ଓଦା କନାରେ ପୋଛି ଦେବା ଉଚିତ । ପାଣିକୁ ଫୁଟେଇ ଥଣ୍ଡାକରି ସେହି ପାଣିରେ ହିଁ କନାକୁ ଭିଜେଇବା ଦରକାର । ତା'ର ବୟସ ବଢ଼ିଗଲେ ଓ ତା'ର ଦାନ୍ତ ଉଠିଲେ ତା'ର ଦାନ୍ତ ଘଷିଦେବା ଦରକାର । ସକାଳୁ ଉଠି ନରମ ବ୍ରସ୍‌ରେ

ତା'ର ଦାନ୍ତ ଘଷି ଧୀରେ ଧୀରେ ତା'ର ଜିଭ ଛେଲି ଦେଲେ ତା' ପାଟିରେ ଖାଦ୍ୟ ଟୁକୁଡ଼ା କି ଜୀବାଣୁ ଅଟକି ରହେ ନାହିଁ । ଭଲ ଭାବରେ ଦାନ୍ତ ଘଷେଇବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ପ୍ରତିଥର ଖାଇବାକୁ ଦେଲାପରେ ପିଲା କୁଳିକରି ଶିଖିବା ଦରକାର । ନିଜ ଆଙ୍ଗୁଠି ପାଟିରେ ପୂରେଇ ପାଟିକୁ ପରିଷ୍କାର କରିଦେବା ମଧ୍ୟ ଉଚିତ ।

ରାତିରେ ଖାଇସାରି ଶୋଇବାକୁ ଯିବା ପୂର୍ବରୁ ଦାନ୍ତ ଘଷିବାର ଚଳଣି ଅନେକ ପରିବାରରେ ନାହିଁ । କିନ୍ତୁ ଏହି ଅଭ୍ୟାସ କରିପାରିଲେ ଦାନ୍ତ ଓ ମାଢ଼ି ସୁସ୍ଥ ରହେ । ଦାନ୍ତ ସନ୍ଧିରେ ଖାଦ୍ୟ ଟୁକୁଡ଼ା ଲାଖିରହି ପାରେନି । ଦାନ୍ତମୂଳରେ ଖାଦ୍ୟକଣା ଲାଖିରହିଲେ ସେଥିରେ ଜୀବାଣୁମାନେ ବସାବାନ୍ଧି ବଂଶବୃଦ୍ଧି କରନ୍ତି । ଫଳରେ ଦାନ୍ତମୂଳ ପୂଯେଇଯାଏ । ମାଢ଼ିରୁ ରକ୍ତ ବାହାରେ । ପାଟି ଗନ୍ଧ ଛାଡ଼େ । ଏପରିକି ଦାନ୍ତ କଣା ହୋଇଯାଇ ବିନ୍ଧା ଛିଟିକା କରେ ।

ଚକୋଲେଟ୍, ଲଜେନ୍‌ସ ଆଦି ଖାଇବାକୁ ପିଲାମାନେ ଖୁବ୍ ଭଲ ପାଆନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ସେଗୁଡ଼ିକୁ ଖାଇସାରି ପାଟି କୁଳି କରିଦେଲେ ତାହା ବିଶେଷ କ୍ଷତି କରିପାରେ ନାହିଁ ।

ପିନ୍‌କଣ୍ଟା, ଦିଆସିଲି କାଠି, ଖଡ଼ିକା କିମ୍ବା ଅନ୍ୟ ମଇଳାକାଠିଦ୍ୱାରା ଦାନ୍ତ ସନ୍ଧିରୁ ମଇଳା କାଢ଼ିବା ଏକ ଖରାପ ଅଭ୍ୟାସ । ଏହାଫଳରେ ଦାନ୍ତମୂଳରେ କ୍ଷତ ହୁଏ ଓ ଉକ୍ତ କାଠିରେ ଲାଗିଥିବା ଜୀବାଣୁଗୁଡ଼ିକଦ୍ୱାରା କ୍ଷତସ୍ଥାନ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହୋଇପଡ଼େ ।

ଯେଉଁମାନେ ବ୍ରସ୍‌ରେ ଦାନ୍ତ ଘଷିପାରିବେନି, ସେମାନେ ଦାନ୍ତକାଠି ବ୍ୟବହାର କରିବାରେ କ୍ଷତି ନାହିଁ । ଦାନ୍ତକାଠିକୁ ଚିରି ଜିଭଛେଲାରୂପେ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇପାରେ ।

## ମଳମୂତ୍ର ତ୍ୟାଗ

ଛୋଟ ଶିଶୁ ମଳମୂତ୍ର ତ୍ୟାଗ ସମ୍ପର୍କରେ ସଚେତନ ନ ଥାଏ । ତେଣୁ ସେ ନିଜ ଶେଯରେ ଝାଡ଼ାପରିସ୍ରା କରିପକାଏ ଓ ତାକୁ ସଫା ନ କରିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଝାଡ଼ା କି ପରିସ୍ରା ତା' ଦେହରେ ଲାଗିକରି ରହିଥାଏ । କେହି କେହି ମଳକୁ ହାତରେ ନେଇ ପାଟିରେ ମଧ୍ୟ ପୂରେଇ ଥାଆନ୍ତି । ତେଣୁ ମାଆ ଏ ବିଷୟରେ ସଚେତନ ରହି ମଝିରେ ମଝିରେ ଶିଶୁ ଝାଡ଼ା ପରିସ୍ରା କରିଛି କି ନା ଦେଖିନେବା ଦରକାର । ତେବେ ଶିଶୁର ବୟସ ବଢ଼ିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ତା'ର ଝାଡ଼ାଯିବା ଅଭ୍ୟାସକୁ ନିୟମିତ କରିବା ମାଆର ଦାୟିତ୍ୱ । ତା'ର ଝାଡ଼ା ପରିସ୍ରା ଯିବା ଅଭ୍ୟାସକୁ ନିୟମିତ କରିବାପାଇଁ ମାଆକୁ ବେଶ୍ କିଛି ଜଞ୍ଜାଳ ସହିବାକୁ ପଡୁଥିଲେ ମଧ୍ୟ କିଛିଦିନ ପରେ ଏହା ଶିଶୁର ଅଭ୍ୟାସରେ ପଡ଼ିଯିବାରୁ ମାଆ ଜଞ୍ଜାଳମୁକ୍ତ ହୋଇଯାଏ । ତାକୁ ପାଇଖାନାରେ ନେଇ ବସେଇଲେ, ଝାଡ଼ାପରିସ୍ରାପାଇଁ ପାଇଖାନା ବ୍ୟବହାର କରିବା ସମ୍ପର୍କରେ ସେ ଧାରଣା କରେ ଓ ଝାଡ଼ାପରିସ୍ରା ବର୍ଜ୍ୟବୋଲି ସେ ସହଜରେ ଗ୍ରହଣ କରିନିଏ ।

ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସମୟରେ ନିୟମିତ ଭାବରେ ଝାଡ଼ା ଯିବା ଭଲ । ତେବେ କେହି କେହି ଦିନକୁ ଥରେ, କିମ୍ବା ଦୁଇଥର, କେହି ଅବା ଦୁଇତିନିଦିନରେ ଥରେ ଝାଡ଼ା ଯାଇଥାନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ପ୍ରତିଦିନ ଝାଡ଼ାଗଲେ ଝାଡ଼ାରେ ରହିଥିବା କ୍ଷତିକାରୀ ଉପାଦାନମାନ ଶରୀରର ବିଶେଷ କ୍ଷତି କରିପାରେ ନାହିଁ ।

ଝାଡ଼ା ଯାଇସାରି ସାଧାରଣତଃ ପାଣିରେ ଶୌଚ ହେବାକୁ ପଡ଼େ । ହାତ ସାହାଯ୍ୟରେ ଶୌଚ ହେବା ଫଳରେ ମଳରେ ଥିବା ବହୁ ଅନିଷ୍ଟକାରୀ ଜୀବାଣୁ, ଭୂତାଣୁ ଏବଂ କୃମିମାନଙ୍କର ଅଣ୍ଡା ହାତ ଓ ନଖସନ୍ଧିରେ ଲାଖି ରହିଯାଆନ୍ତି ଓ ପାଟିକୁ ଯାଇ ରୋଗ ସୃଷ୍ଟି କରନ୍ତି । ତେଣୁ ଶୌଚ ହେବାପରେ ସାବୁନ ଲଗେଇ ହାତ ପରିଷ୍କାର କରଦେବା ଉଚିତ । ମାଟି ଘଷି ହାତ ପରିଷ୍କାର କରାଗଲେ ହାତ ଜୀବାଣୁ-ଭୂତାଣୁ-ପରଜୀବୀମୁକ୍ତ ହୋଇପାରେନି ।

ପଡ଼ିଆକୁ ଝାଡ଼ାଗଲେ ଚପଲ କି ଜୋତା ପିନ୍ଧି ଯିବା ଦରକାର । କାରଣ ଗୋଡ଼ର ଆଙ୍ଗୁଠି ସନ୍ଧିଦେଇ ଅଙ୍କୁଶ କୃମିର ଲାର୍ଭା ଦେହ ଭିତରକୁ ପ୍ରବେଶ କରିଥାନ୍ତି । ପୋଖରୀହୁଡ଼ା କିମ୍ବା ଲୋକଙ୍କର ଯିବାଆସିବା ରାସ୍ତାରେ ମଧ୍ୟ ଝାଡ଼ା ଫେରିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ । ପାଇଖାନାରେ ଝାଡ଼ା ଫେରିଲେ ନିଜର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଭଲ ରହିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ରୋଗ ବ୍ୟାପିବାର ସମ୍ଭାବନା ହ୍ରାସ ପାଏ ।

## ସ୍ନାନ

ଆମ ଦେଶ ଏକ ଗ୍ରୀଷ୍ମପ୍ରଧାନ ଦେଶ ହୋଇଥିବାରୁ ଆମ ଦେହରୁ ବହୁତ ଝାଳ ବହେ । ଏହି ଝାଳରେ ଚମ ଓଦାଳିଆ ହୋଇଯିବାରୁ ସେଥିରେ ଧୂଳିମଳି ସହଜରେ ଲାଖି ଜୀବାଣୁମାନଙ୍କର ବଂଶବୃଦ୍ଧି ସହଜ ହୋଇଯାଏ । ଚମ ମଇଳା ହେଲେ ଘାଆ, ଯାଦୁ ଏବଂ କାଛୁକୁଣ୍ଡିଆ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ବେଶି ।

ପ୍ରତିଦିନ ଘଷିହୋଇ ଗାଧୋଇଲେ ଚମରେ ଜମିଥିବା ମଇଳା ଧୋଇଯାଇ ଚର୍ମ ପରିଷ୍କାର ରହେ । ଛୋଟ ଶିଶୁକୁ ମଧ୍ୟ ପ୍ରତିଦିନ ଗାଧୋଇଦେବା ଦରକାର । ଶୀତଦିନେ ନଖ ଉଷୁମ ପାଣିରେ ଗାଧୋଇଦେଲେ ତାକୁ ଆରାମ ଲାଗେ । ସଫା ନରମ କନାରେ ଘଷିଦେଲେ ମଇଳା ଚାଲିଯାଏ । ତାକୁ ସାବୁନ୍ ଲଗେଇଦେଲେ ବି କିଛି କ୍ଷତି ନାହିଁ । ଏପରିକି ସପ୍ତାହରେ ଥରେ ତା' ମୁଣ୍ଡରେ ସାବୁନ୍ କି ସାମ୍ପୁ ଲଗାଇ ଧୋଇଦେବା ଭଲ । ଏପରି କଲେ ମୁଣ୍ଡରେ ଘାଆ ହେବାର ଆଶଙ୍କା ନ ଥାଏ ।

ଗାଧୋଇଦେବା ପୂର୍ବରୁ ଦେହରେ ତେଲ ମାଲିସ୍ କଲେ ତା' ଶରୀରର ବ୍ୟାୟାମ ମଧ୍ୟ ହୋଇଯାଏ । ହଳଦି ଲଗାଇଦେଲେ ମଧ୍ୟ ଭଲ । କାରଣ ହଳଦିର ଜୀବାଣୁନାଶୀ ଗୁଣ ରହିଛି । ପିଲା ବଡ଼ ହୋଇଗଲେ ସେ ସାବୁନ୍ ଲଗେଇ ତଉଲିଆରେ ଘଷି ହୋଇ ଗାଧୋଇବା ଉଚିତ ।



## କେଶର ଯତ୍ନ

କେଶ ଯୋଗୁଁ ମୁହଁର ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି ପାଏ । ତେଣୁ ମୁଣ୍ଡଧୋଇ ଦିନକୁ ୩/୪ ଥର ପାନିଆ ସାହାଯ୍ୟରେ ମୁଣ୍ଡ କୁଣ୍ଡାଇବାଦ୍ୱାରା ବାଳମୂଳରେ ଜମିଥିବା ମଇଳା ସଫା ହୋଇଯାଏ । ଯେଉଁମାନେ ନିୟମିତ ମୁଣ୍ଡ କୁଣ୍ଡାନ୍ତି ନାହିଁ, ସେମାନଙ୍କ ମୁଣ୍ଡରେ ମଇଳା ଜମି ରୁପି ଓ ଯାଦୁ ହୋଇପାରେ । ଉକୁଣିମାନେ ସେଠାରେ ବସା ବାନ୍ଧିବାକୁ ସୁଯୋଗ ପାଆନ୍ତି ।

କେଶ ଖୁବ୍ ଲମ୍ବା ଏବଂ ଗହଳିଆ ହୋଇଗଲେ ସେଥିରେ ମଇଳା ଜମିଯିବାର ବେଶି ସମ୍ଭାବନା । ତେଣୁ ମଝିରେ ମଝିରେ ବାଳ କାଟି କେଶକୁ ଛୋଟ କରିଦେବା ଦରକାର । ପ୍ରତି ସପ୍ତାହରେ ଅନ୍ତତଃ ଥରେ ମୁଣ୍ଡରେ ସାବୁନ କି ସାମ୍ପୁ ଲଗେଇଲେ କେଶ ସୁସ୍ଥ ରହେ ଓ ବାଳ ଉପୁଡ଼ିବାର ସମ୍ଭାବନା ହ୍ରାସପାଏ ।

## ନଖର ଯତ୍ନ

ହାତ ଓ ଗୋଡ଼ର ନଖ ମନକୁ ମନ ବଢ଼ିଯାଏ ଓ ନଖ ସନ୍ଧିରେ ମଇଳା ଜମିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଜୀବାଣୁ-ଭୂତାଣୁ ଆଦି ସେଥିରେ ଅଟକି ଯାଆନ୍ତି । ଆମେ ହାତ ସାହାଯ୍ୟରେ ଖିଆପିଆ କରୁଥିବାରୁ ସେମାନେ ପାଟି ଭିତରକୁ ଚାଲିଯାଇ ବିଭିନ୍ନ ରୋଗ ସୃଷ୍ଟିର କାରଣ ହୋଇପଡ଼ନ୍ତି । ବିଶେଷକରି ଛୋଟପିଲା ଭୂଇଁରେ ଗୁରୁଣ୍ଡେ ଓ ମାଟିଧୂଳିକୁ ହାତରେ ଧରେ । ତାହାଛଡ଼ା ହାତ ଏବଂ ଗୋଡ଼ ଆଙ୍ଗୁଠିକୁ ପାଟିରେ ପୂରାଏ । ତେଣୁ ତାହାଠାରେ

ଝାଡ଼ାବାନ୍ତି ରୋଗ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ବଢ଼ିଯାଏ । ଏହି କାରଣରୁ ପିଲାର ନଖ କାଟିବା ଦରକାର । ନଖ କାଟିବାପାଇଁ 'ନେଲ୍‌କଟର' କିମ୍ବା ନଖକଟା କଇଁଚି ନିରାପଦ । ଏଥିରେ ନଖ କାଟିଲେ ଚମ କଟିଯିବାର ଆଶଙ୍କା ନ ଥାଏ । ସପ୍ତାହରେ ଅନ୍ତତଃ ଥରେ ନଖ କାଟିଦେବା ଭଲ । ନଖ ନ କାଟିଲେ ସେଥିରେ ମଇଳା ଜମି ନଖ-ଯାଦୁ ଏବଂ କଣ-ନଖା ହେବା ଅତି ସାଧାରଣ କଥା । ଦାନ୍ତରେ ନଖ ଛିଣ୍ଡେଇବା ମଧ୍ୟ ଏକ ଖରାପ ଅଭ୍ୟାସ । ତେଣୁ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ନଖ ଖେଣ୍ଟିବାରୁ ନିରୁତ୍ସାହିତ କରିବା ଉଚିତ ।

## ଆଖି, କାନ ଓ ନାକର ଯତ୍ନ

**ଆଖି** - ବାୟୁରେ ଥିବା ଧୂଳିମଳି ଓ ଜୀବାଣୁ ଅନବରତ ଆଖି ସଂସ୍ପର୍ଶରେ ଆସିଥାଏ । ଲୁହ ଯୋଗୁଁ ଆଖି ପରିଷ୍କାର ରହୁଥିଲେ ମଧ୍ୟ ସକାଳୁ ଉଠି ପିଲାର ଆଖିରେ ପାଣିମାରି ଲେଞ୍ଜରା ସଫା କରିଦେବା ଦରକାର । ପିଲା ବଡ଼ ହୋଇଗଲେ ସେ ଆଖିର ଲେଞ୍ଜରାକୁ ଏଣେତେଣେ ବୋଳିଦେବା ଉଚିତ ନୁହେଁ । କାରଣ ସେଥିରେ ହିଁ ରହିଥାନ୍ତି ରୋଗ ସୃଷ୍ଟିକାରୀ ଜୀବାଣୁ ଓ ଭୂତାଣୁ । ନିଜର ପିନ୍ଧା ପୋଷାକପତ୍ରରେ ମଧ୍ୟ ଲେଞ୍ଜରା ପୋଛିବା ଅନୁଚିତ । ଆଖିରେ ପୋକ ପଡ଼ିଗଲେ କି ଧୂଳିମଳି ପଡ଼ିଗଲେ ଆଖିକୁ ମଳିବାଦ୍ୱାରା ଆଖିରେ କ୍ଷତ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇପାରେ । ପାଣିରେ ଧୋଇଦେଲେ କିଛି ଉପଶମ ମିଳେ । ତେବେ ଆଖିଧରା ରୋଗ ହେଲେ କି ଆଖି ଲାଲ୍ ପଡ଼ିଲେ ଡାକ୍ତରଙ୍କର ପରାମର୍ଶ ଲୋଡ଼ିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଅତି ଉଜ୍ଜ୍ୱଳ କିମ୍ବା ନିଷ୍ପ୍ରଭ ଆଲୋକରେ ପଢ଼ାପଢ଼ି କରିବା ନିରାପଦ ନୁହେଁ । ଆଖିର ଅତି ନିକଟରେ କି ଦୂରରେ ବହି କି ଖାତା ରଖି ପଢ଼ାପଢ଼ି କରିବା ମଧ୍ୟ ଅନୁଚିତ ।

**କାନ** - ପ୍ରତିଦିନ ଗାଧୋଇସାରି କନାକୁ ବଳିତା ଭଳି କରି କାନ ଭିତର ସଫା କରିଦେବା ଭଲ । କାନ ଭିତରେ ଗଇ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ । ଗଇ ହେଉଛି କାନ ଭିତରର ଏକ ତେଲିଆ କ୍ଷରଣ । ସେଥିରେ ମିଶିଥାଏ ମଳାଚମ । ତେଣୁ ମଝିରେ ମଝିରେ ଗଇ ସଫା କରିଦେବା ଦରକାର । ଖଡ଼ିକା ଅଗରେ ତୁଳା ଗୁଡ଼େଇ ଗଇ ସଫା କରିବା ନିରାପଦ । ଗଇ ଜମିଗଲେ ଶୁଣିବାରେ ବ୍ୟାଘାତ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ । କାନ କୁଣ୍ଡାଇ ହେଲେ ପିନ୍‌କଣ୍ଟା, ଦିଆସିଲିକାଠି, ସେଫ୍‌ଟିପିନ୍ କି ଖଡ଼ିକା ପୂରେଇ କେଞ୍ଚିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ । କାନ ପାଚି ପୂଯ ବାହାରିଲେ ତୁରନ୍ତ ଡାକ୍ତରୀ ପରାମର୍ଶ ଲୋଡ଼ିବା ଦରକାର ।

**ନାକ** - ନାକ ଭିତରଟା ଓଦାଳିଆ ହୋଇଥିବାରୁ ସେଥିରେ ଧୂଳିମଳି ଓ ଜୀବାଣୁ ଆଦି ଲାଖି ରହନ୍ତି । ଏହାଫଳରେ ନାକ ଭିତରେ ମଇଳା ଜମି ବକଳା ବାନ୍ଧିଯାଏ । ସର୍ଦ୍ଦିହେଲେ ନାକରୁ ପାଣିବହେ ଓ ପରେ ଏହା ସିଂଘାଣିରେ ପରିଣତ ହୁଏ । ସିଂଘାଣି ପୂଯ ଭଳି ଏକ ପଦାର୍ଥ । ତେଣୁ ସିଂଘାଣି ପୋଛି ଏଣେତେଣେ ବୋଳିବା ଠିକ୍ ନୁହେଁ । ଲଟାକାଶ, କଣ୍ଠଅଳତି, ମିଳିମିଳା, ହାଡ଼ଫୁଟି ଇତ୍ୟାଦି ରୋଗରେ ଛିଙ୍କ ଯୋଗୁଁ ନାକ ଭିତରେ ଥିବା ଜୀବାଣୁ-ଭୂତାଣୁ ଆଦି ବାୟୁରେ ଖେଳେଇ ହୋଇ ରୋଗ ପ୍ରସାରରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାନ୍ତି ।

ତେଣୁ ଛିଙ୍କିଲାବେଳେ ମୁହଁରେ ରୁମାଲ୍ ଦେଇ ଛିଙ୍କିବା ଉଚିତ । ନାକପୁଡ଼ାରେ ଆଙ୍ଗୁଠି ଭର୍ତ୍ତିକରି ବକଳା ଛଡ଼େଇଲେ ଆଙ୍ଗୁଠି ସଂକ୍ରମିତ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ଥାଏ ।

**ହାତପାଦର ଯତ୍ନ** - ହାତ ଏବଂ ପାଦ ସବୁବେଳେ ମଇଳାପାଣି, ମାଟି, କାଦୁଅ, ମଳ ଇତ୍ୟାଦି ସଂସ୍ପର୍ଶରେ ଆସୁଥିବାରୁ ଜୀବାଣୁ, ଭୂତାଣୁ, କବକ ଏବଂ ପରଜୀବୀ ହାତପାଦକୁ ସଂକ୍ରମିତ କରିବାର ସମ୍ଭାବନା ବେଶି । ତେଣୁ ମଇଳା ହାତ ଏବଂ ପାଦ ଅନେକ ରୋଗ ସୃଷ୍ଟିର କାରଣ । ବିଶେଷକରି ଶିଶୁମାନଙ୍କଠାରେ ଏହା ଝାଡ଼ାବାନ୍ତି କରାଇବାରେ ମୁଖ୍ୟ ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରିଥାଏ । ତେଣୁ ହାତଗୋଡ଼କୁ ବାରମ୍ବାର ଧୋଇ ସଫାରଖିଲେ ରୋଗ ସଂକ୍ରମଣର ହାର କମିଯାଏ । ବାହାରୁ ବୁଲି ଆସିଲା ପରେ ହାତ, ମୁହଁ, ଗୋଡ଼ ଧୋଇବା ନିହାତି ଦରକାର । ଖାଇବସିବା ପୂର୍ବରୁ ଓ ଖାଇ ସାରିଲା ପରେ ଭଲଭାବେ ହାତ ଧୋଇବାର ଉପଯୋଗିତା ଅଧିକ । ଯେଉଁମାନେ ନିଜର ହାତପାଦକୁ ପରିଷ୍କାର ରଖନ୍ତି ନାହିଁ ସେମାନେ ଘାଆ, ଯାଦୁ, କାଛୁକୁଣ୍ଡିଆ, ଝାଡ଼ାବାନ୍ତିରୋଗ ଆଦିର ଶିକାର ହୋଇପଡ଼ନ୍ତି । ଜୋତା ପିନ୍ଧି ଯିବାଆସିବା କଲେ ପାଦ ସୁରକ୍ଷିତ ରହେ । ତେବେ ବାହାର ପିନ୍ଧା ଜୋତା ଘର ଭିତରକୁ ନେବା ଆଦୌ ଉଚିତ ନୁହେଁ । ପିଲାମାନେ ସ୍କୁଲରୁ ଫେରି ଆଗେ ହାତଗୋଡ଼ ଧୋଇ ଖାଇବସିବା ଉଚିତ ।

**ପୋଷାକପତ୍ର** - ଚମ ଉପରେ ଜମୁଥିବା ଝାଳ, ଧୂଳିମଳି ଓ ଜୀବାଣୁ-ଭୂତାଣୁ ଆଦି ପିନ୍ଧା ଲୁଗାପଟାରେ ଲାଗିଯିବା ସ୍ୱାଭାବିକ । ତେଣୁ ଲୁଗାପଟା ମଇଳା ହୁଏ, ଗନ୍ଧ ଛାଡ଼େ ଓ ମଇଳା ପୋଷାକପତ୍ର ପିନ୍ଧିଲେ ଯାଦୁ, କାଛୁକୁଣ୍ଡିଆ ଆଦି ରୋଗ ହୁଏ । ତେଣୁ ପୋଷାକପତ୍ରକୁ ସଫା ରଖିବା ନିହାତି ଦରକାର । ଧଳା, ଢ଼ୁଗୁଲା ଓ ହାଲୁକା ପୋଷାକ ଶରୀରପାଇଁ ବେଶି ଉପଯୋଗୀ । ଶୀତଦିନେ ଗରମ ପୋଷାକ ଲୋଡ଼ା । ପିନ୍ଧିବା ଲୁଗାପଟାକୁ ପ୍ରତିଦିନ ଧୋଇବା ଉଚିତ । ତାହା ସମ୍ଭବ ନ ହେଲେ ଅନ୍ତତଃ ଖରାରେ ରଖିଲେ ଜୀବାଣୁମାନେ ମରିଯିବେ । ସପ୍ତାହରେ ଥରେ ବା ୩/୪ ଦିନରେ ଥରେ ଲୁଗାପଟାକୁ ସାବୁନରେ ସଫାକରି ଇସ୍ତ୍ରିଦେଇଦେବା ଭଲ । ଜଣକର ପୋଷାକପତ୍ର ଅନ୍ୟ କେହି ପିନ୍ଧିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ କି ଆଲଣା ଅଲଗୁଣିରେ ସମସ୍ତଙ୍କର ଲୁଗାପଟା ଏକତ୍ର ଗଦେଇ ରଖିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ । ଏପରି କଲେ ଜଣକର ଚର୍ମରୋଗ ସୁସ୍ଥଲୋକକୁ ଡେଇଁବାର ସମ୍ଭାବନା ଥାଏ । ପ୍ରତ୍ୟେକଙ୍କପାଇଁ ଅଲଗା ବିଛଣାର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିବା ନିରାପଦ । ବିଶେଷକରି ଛୋଟ ପିଲାଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ବିଛଣାର ଆବଶ୍ୟକତା ବେଶି ।

**ବ୍ୟାୟାମ** - ଛୋଟ ଛୁଆ ଗୋଡ଼ହାତ ହଲେଇ ଖେଳିବାଦ୍ୱାରା ଓ ତାକୁ ତେଲ ହଳଦି ଲଗେଇ ମାଲିସ୍ କରିବାଦ୍ୱାରା ତା'ର ବ୍ୟାୟାମ ହୋଇଯାଏ । ପିଲା ବଡ଼ ହୋଇଗଲେ ତାକୁ ଖେଳାଖେଳି କରିବାପାଇଁ ଉତ୍ସାହ ଦେବା ଦରକାର । ଉତ୍ତମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟପାଇଁ ବ୍ୟାୟାମ ତଥା କ୍ରୀଡ଼ାକସରତ ଅପରିହାର୍ଯ୍ୟ । ବ୍ୟାୟାମଦ୍ୱାରା ଶରୀର ସୁସ୍ଥ ହୁଏ, ମାଂସପେଶୀ ଶକ୍ତ ହୁଏ, ଆଳସ୍ୟ ଦୂର ହେବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ମନ ମଧ ପ୍ରଫୁଲ୍ଲ ରହେ । ବହୁ ଗୁରୁତର ରୋଗ ନିବାରଣ କରିବାରେ ବ୍ୟାୟାମ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରୁଥିବାର ପ୍ରମାଣିତ ।

**ବିଶ୍ରାମ ଓ ନିଦ୍ରା** - ଶରୀରକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖିବାପାଇଁ ବିଶ୍ରାମ ଏବଂ ନିଦ୍ରା ଅପରିହାର୍ଯ୍ୟ । ଏହା ଶରୀରରେ ନୂତନ ଶକ୍ତି ସଞ୍ଚାର କରିଥାଏ । ବିଶ୍ରାମ ନ ନେଲେ ଶରୀର କ୍ଳାନ୍ତ ଏବଂ ଅବସନ୍ନ ହୋଇ ମନରେ ବିରକ୍ତି ଜାତ ହୁଏ । କେହି ନିଦରେ ଶୋଇ ବିଶ୍ରାମ ନିଅନ୍ତି ତ ଅନ୍ୟ କେହି ବିଛଣାରେ ଗଡ଼ପଡ଼ ହୋଇ ବିଶ୍ରାମ ନେଇପାରନ୍ତି । ବିଶ୍ରାମ ଏକ ସଚେତନ ଅବସ୍ଥା ହୋଇଥିଲା ବେଳେ ନିଦ୍ରାବସ୍ଥାରେ ବାହ୍ୟଜ୍ଞାନ ଲୋପ ପାଇଯାଇଥାଏ । ଶିଶୁପାଇଁ ଅଧିକ ନିଦ୍ରା ଦରକାର । ଭଲ ନିଦ ନ ହେଲେ ମନ ଅସ୍ଥିର ରହେ ଓ ଚିଡ଼ିଚିଡ଼ା ଭାବ ଜାଗ୍ରତ ହୁଏ । ଭଲ ନିଦପାଇଁ କୋମଳ ବିଛଣା ଓ ଶାନ୍ତ ପରିବେଶ ଲୋଡ଼ା । ଶୋଇବାବେଳେ ମୁହଁ ଘୋଡ଼େଇ ହୋଇ ଶୋଇବା ଅନୁଚିତ । ଶିଶୁମାନେ ଅନ୍ତତଃ ୧୭/୧୮ ଘଣ୍ଟା ଶୋଇବା ଦରକାର ।

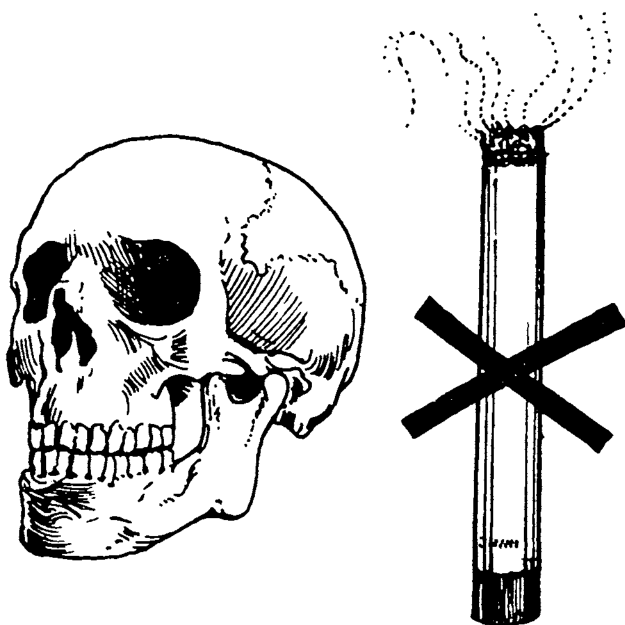
## ଖାଇବା ପିଇବାରେ ସାବଧାନତା

ଖାଦ୍ୟ ଏବଂ ଜଳ ମାଧ୍ୟମରେ ଅନେକ ପ୍ରକାରର ରୋଗ ହୋଇଥାଏ । ବିଶେଷକରି କୃମିରୋଗ, ଝାଡ଼ାବାନ୍ତି, ଟାଇଫଏଡ୍, କଲେରା, ଯକୃତ୍ ପ୍ରଦାହ ଜନିତ ହଳଦିଆ କାମଳ, ପୋଲିଓ ରୋଗ କରାଇବାରେ ସଂକ୍ରମିତ ଖାଦ୍ୟ ଏବଂ ଜଳ ମୁଖ୍ୟତଃ ଦାୟୀ । ତେଣୁ ଶିଶୁର ଖାଦ୍ୟପେୟରେ ନିମ୍ନଲିଖିତ ସାବଧାନତା ଅବଲମ୍ବନ କରାଯିବା ଅତି ଜରୁରୀ ।

୧. ପିଇବାପାଇଁ ନଳକୂଅର ପାଣି କିମ୍ବା ସିଝାପାଣି ହିଁ ନିରାପଦ । ନଈ ଓ ପୋଖରୀ ପାଣି ରୋଗ ସୃଷ୍ଟିର ମୁଖ୍ୟ ନାୟକ ।
୨. ଖାଦ୍ୟପଦାର୍ଥକୁ ଘୋଡ଼େଇ ରଖିବା ଦରକାର । ସେଥିରେ ମାଛି ବସିଲେ ତାହା ରୋଗ କରାଇଥାଏ ।
୩. ରାସ୍ତାଘାଟରେ ଖୋଲାରେ ବିକ୍ରି ହେଉଥିବା ଖାଦ୍ୟପଦାର୍ଥ ଏବଂ କଟା ଫଳ ପିଲାକୁ ଖାଇବାକୁ ଦେବେ ନାହିଁ କି ନିଜେ ଖାଇବେ ନାହିଁ ।
୪. କଞ୍ଚା ଖିଆଯାଉଥିବା ଫଳ ଓ ପନିପରିବାକୁ ଧୋଇସାରି ଖାଇବାକୁ ଦେବେ ।
୫. ଥଣ୍ଡା ଓ ବାସି ହୋଇ ଗନ୍ଧ ଛାଡୁଥିବା ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାକୁ ଦେବା ଉଚିତ ନୁହେଁ ।
୬. ରନ୍ଧା ସରିବାପରେ ଖାଦ୍ୟପଦାର୍ଥ ଉଷୁମ ଥାଇ ଖୁଆଇଲେ ରୋଗ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ନ ଥାଏ ।
୭. ପିଲାକୁ ଅନ୍ୟ କାହାର ଅଇଁଠା ଖାଇବାକୁ ଦେବେ ନାହିଁ କି ଅନ୍ୟ କାହା ସାଙ୍ଗରେ ଏକାଠି ଖୁଆଇବେ ନାହିଁ । କାରଣ ଅନ୍ୟଜଣଙ୍କର ଅଇଁଠାଖାଦ୍ୟ ରୋଗ କରାଇପାରେ ।
୮. ପିଲାର ବାସନକୁସନ ଓ ଗ୍ଲାସ୍ ଇତ୍ୟାଦି ଅନ୍ୟମାନେ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ । ବାସନକୁସନ ଆଦି ସଫା କରି ଧୋଇ ଖାଇବାକୁ ଦେବେ ।
୯. ପିଲାକୁ ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସମୟରେ ଖୁଆଇଲେ ତାହା ଖାଦ୍ୟ ହଜମ ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ସହଜ କରିଥାଏ ।

## ମାଦକଦ୍ରବ୍ୟ ସେବନର ଅପକାରିତା

ମଦ, ଗଞ୍ଜେଇ, ଅଫିମ, ଭାଙ୍ଗ, ବିଡ଼ି, ସିଗାରେଟ୍, ଗୁଣ୍ଡି, ଧୂଆଁପତ୍ର ଓ ନିଶାଔଷଧ ଆଦି ମାଦକଦ୍ରବ୍ୟଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରଧାନ । ଏବେ କିଶୋର ବୟସର ବହୁ ପିଲା ମାଦକଦ୍ରବ୍ୟ ସେବନ କରୁଥିବାର ଦେଖାଯାଉଛି । ସ୍କୁଲରେ କୁସଙ୍ଗୀଙ୍କ ସଂସ୍ପର୍ଶରେ ଆସି ସେମାନେ ଏହାର ଶିକାର ହୋଇପଡୁଛନ୍ତି । କିଶୋର ବୟସରୁ ଏହି ଅଭ୍ୟାସର ଶିକାର ହୋଇପଡ଼ିଲେ ଯୁବାବସ୍ଥାରେ କିମ୍ୱା ପରିଣତ ବୟସରେ ସେମାନେ ଏହାର କୁପରିଣାମ ଭୋଗିବାକୁ ବାଧ୍ୟ । ହୃଦ୍‌ରୋଗ, ଯକୃଦ୍‌ରୋଗ, ସ୍ନାୟୁରୋଗ, ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍‌ରୋଗ ଓ ମୁଖଗହ୍ୱର ତଥା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଅଙ୍ଗରେ କର୍କଟରୋଗର ସୃଷ୍ଟିରେ ମାଦକଦ୍ରବ୍ୟର ଭୂମିକା ସୁଦୂରପ୍ରସାରୀ । ତାହାଛଡ଼ା ମାଦକଦ୍ରବ୍ୟ ସେବନ ଫଳରେ ଚୋରି, ଡକାୟତି, ଅପରାଧପ୍ରବଣତା, ଧର୍ଷଣ, ହତ୍ୟା ତଥା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଅସାମାଜିକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପରେ ଜଡ଼ିତ ହୋଇପଡ଼ିବାର ସମ୍ଭାବନା ଅଧିକ ।



ତେଣୁ ବାପମା'ମାନେ ଏଥିପ୍ରତି ସତର୍କ ରହିବାର ଆବଶ୍ୟକତା ଯଥେଷ୍ଟ ବେଶି । ସେମାନେ ନିଜେ ମଧ୍ୟ ଏଭଳି କୁଅଭ୍ୟାସରୁ ଦୂରରେ ରହିବା ଉଚିତ । ପିଲାକୁ ଦିଆଯାଉଥିବା ପଇସାପତ୍ର ସେ କିପରି ଖର୍ଚ୍ଚ କରୁଛି, ତା'ର ହିସାବ ନିୟମିତ ରଖିଲେ ତା'ର ଏଭଳି ଦୋଷ ଧରାପଡ଼ିଯାଇପାରେ ।

# ଶିଶୁଠାରେ ଆଚରଣଗତ ସମସ୍ୟା

**ଡାକ୍ତର ନିତ୍ୟାନନ୍ଦ ସ୍ୱାଇଁ**

*ବୟସ୍କମାନଙ୍କ ଭଳି ଶିଶୁମାନଙ୍କର ମଧ୍ୟ ଅଧିକାର ରହିଛି । ସଦସ୍ୟରାଷ୍ଟ୍ରଙ୍କ ସହମତରେ ଜାତିସଂଘ ଦ୍ୱାରା ଏହା ସ୍ୱୀକୃତ; କିନ୍ତୁ ଶିଶୁମାନେ ଉକ୍ତ ଅଧିକାର ଉପଭୋଗ କରିବାରୁ ବଞ୍ଚିତ ।*

ଶିଶୁମାନଙ୍କର ଆବଶ୍ୟକତା ବୟସ୍କମାନଙ୍କର ଆବଶ୍ୟକତାଠାରୁ ଭିନ୍ନ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ପରିବାରରେ ସେମାନଙ୍କର ସ୍ଥାନ ଏବଂ ମର୍ଯ୍ୟାଦା ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର । ସ୍ୱତନ୍ତ୍ରଧରଣର ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ହୋଇଥିବାରୁ ସେମାନେ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଅଧିକାର ଉପଭୋଗ କରିବା ସ୍ୱାଭାବିକ । ନାଗରିକ, ରାଜନୀତିକ, ସାମାଜିକ, ସାଂସ୍କୃତିକ ଏବଂ ଆର୍ଥନୀତିକ ଅଧିକାର ସାବ୍ୟସ୍ତ କରିବା ନିମନ୍ତେ ବୟସ୍କବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ଯେପରି ହକ୍‌ଦାର୍, ସେହିସବୁ ଅଧିକାର ସାବ୍ୟସ୍ତ କରିବାରେ ଶିଶୁମାନେ ମଧ୍ୟ ସେହିପରି ହକ୍‌ଦାର୍ ।

## ଶିଶୁମାନଙ୍କର ଅଧିକାର

ଶିଶୁ ମନସ୍ତତ୍ତ୍ୱବିତ୍, ଶିଶୁରୋଗ ବିଶେଷଜ୍ଞ, ସମାଜବିଜ୍ଞାନୀ, ରାଜନୀତିଜ୍ଞ, ପ୍ରଶାସକ ଆଦିଙ୍କର ମିଳିତ ପ୍ରଚେଷ୍ଟାକ୍ରମେ ଶିଶୁମାନଙ୍କ ଅଧିକାର ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଜାତିସଂଘର ସନନ୍ଦରେ ଯାହା ଲିପିବଦ୍ଧ, ତାହା ହେଲା -

୧. ପ୍ରତ୍ୟେକ ଶିଶୁ ସ୍ନେହଶ୍ରଦ୍ଧା ପାଇବାକୁ ହକ୍‌ଦାର । ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ବୁଝିବାକୁ ଚେଷ୍ଟାକରିବା ତା'ର ଦାୟିତ୍ୱ ନୁହେଁ । ବରଂ ତାକୁ ଠିକ୍‌ଭାବେ ବୁଝିବା ଅନ୍ୟମାନଙ୍କର ଦାୟିତ୍ୱ ।

୨. ପିତାମାତା ଶିଶୁସନ୍ତାନର ଭଲମନ୍ଦପାଇଁ ଦାୟୀ ଏବଂ ତାକୁ ନିଜର ବୋଲି ଗ୍ରହଣ କରିବାକୁ ବାଧ୍ୟ ।

୩. ସେମାନେ ତାକୁ ଏକ ବ୍ୟକ୍ତିର ମର୍ଯ୍ୟାଦା ଦେବା ବାଞ୍ଛନୀୟ ଏବଂ ସାମାଜିକ ନିୟମର ସୀମାଭିତରେ ତାକୁ ସମସ୍ତ ପ୍ରକାରର ସ୍ୱାଧୀନତା ପ୍ରଦାନ କରିବାକୁ ଅଙ୍ଗୀକାରବଦ୍ଧ ।

୪. ତା'ଠାରେ ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ଓ ଆତ୍ମସମ୍ମାନର ବିକାଶପାଇଁ ସେମାନେ ତାକୁ ଅନୁକୂଳ ପରିବେଶରେ ଲାଳନପାଳନ କରିବା ନିମନ୍ତେ ଦାୟୀ ।

୫. କ୍ରୀଡ଼ା, ଅନ୍ୟାନ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ତଥା ଚିତ୍ତବିନୋଦନ ନିମନ୍ତେ ଶିଶୁକୁ ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ସୁଯୋଗ ଯୋଗାଇଦେବା ସେମାନଙ୍କର କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ।

୬. ନିଜ ସଫଳତାରେ ସେ ଗର୍ବ ଅନୁଭବ କରିବାପାଇଁ ସମର୍ଥ ହେବା ଦରକାର ।

୭. ନିଜ ପିତାମାତାଙ୍କ ସହ ସମସ୍ତପ୍ରକାର ସାମାଜିକ ଏବଂ ଆବେଗପୂର୍ଣ୍ଣ ସମ୍ପର୍କ ରକ୍ଷାକରିବା ନିମନ୍ତେ ସେ ଯଥେଷ୍ଟ ସୁଯୋଗ ମଧ୍ୟ ଉପଭୋଗ କରିବା ଉଚିତ ।

ଯଦି ଜାତିସଂଘ ଶିଶୁମାନଙ୍କୁ ଏହିସବୁ ଅଧିକାର ପ୍ରଦାନ କରିଛି ଓ ସଦସ୍ୟ ରାଷ୍ଟ୍ରବର୍ଗ ସହମତ ହୋଇ ଏଥିରେ ନିଜର ସ୍ୱାକ୍ଷର କରିଛନ୍ତି, ତେବେ ଅଧିକାର ସାବ୍ୟସ୍ତ କରିବାର ସ୍ୱାଧୀନତା ସେମାନଙ୍କୁ ମିଳିବା ସ୍ପୃହଣୀୟ ।

ଶିଶୁମାନଙ୍କଠାରେ ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ଶବ୍ଦ ଭଣ୍ଡାର ନ ଥାଏ । ଉପଯୋଗୀ ଶବ୍ଦ ନିର୍ବାଚନ କରି ଅର୍ଥବ୍ୟଞ୍ଜକ ବାକ୍ୟ ମାଧ୍ୟମରେ ସେମାନେ ନିଜର ଭାବନା ପ୍ରକଟ କରିପାରିବାକୁ ଅକ୍ଷମ । ତାହାଛଡ଼ା କଥୋପକଥନକୁ ସଫଳ କରାଇବାରେ ଭାଗନେଉଥିବା ମାଂସପେଶୀମାନ ଏବଂ ମସ୍ତିଷ୍କର ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଅଞ୍ଚଳ ସେମାନଙ୍କଠାରେ ଆଶାନୁରୂପ ବିକାଶଲାଭ କରି ନ ଥାଏ । ତେଣୁ ସେମାନଙ୍କର ମନୋଭାବ କିମ୍ବା ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ସେମାନଙ୍କ ଆଚରଣରେ ପ୍ରତିଭାତ ହେବା ସ୍ୱାଭାବିକ । ତେବେ 'ତୁମେ କଅଣ ଚାହଁ' ବୋଲି ଯଦି ଶିଶୁମାନଙ୍କୁ ପଚରାଯାଏ, ସେମାନେ ହୁଏତ କହିବେ

## ଶିଶୁମାନେ କଅଣ ଚାହାନ୍ତି

* ଯେତେବେଳେ ଇଚ୍ଛା ସେତେବେଳେ ଆମେ କାନ୍ଦିପାରିବୁ ଓ ଯେତେବେଳେ ଇଚ୍ଛା ସେତେବେଳେ ହସିପାରିବୁ ।

  ଖାମଖିଆଲୀ ହେବା ମଧ୍ୟ ଆମର ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଅଧିକାର । ତେଣୁ ଆଗରୁ କିଛି ନ ଜଣେଇ ଆମେ ମିଜାଜ୍ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିପାରିବୁ ।

  ସବୁବେଳେ ଗେହ୍ଲା ହେଉଥିବୁ ।
* ଯେତେବେଳେ ଇଚ୍ଛା ସେତେବେଳେ ଜିନିଷପତ୍ରମାନ ଭଙ୍ଗାରୁଜା କରିପାରିବୁ ।
* ଇଚ୍ଛା ହେଲେ ଔଷଧପତ୍ର ଖାଇବୁ ତ ଇଚ୍ଛା ନ ହେଲେ ନାହିଁ । ପାଟିରୁ ଔଷଧ କାଢ଼ି ପକେଇଲେ ଆମ ଉପରେ କେହି ରାଗିପାରିବେନି ।
* ମନ ହେଲେ ଖିଆପିଆ କରିବୁ । ମନ ନ ହେଲେ ଖାଇବୁନି ।
* ଆମର ପ୍ରତ୍ୟେକ ମର୍ଜି ଆଉ ଦାବିକୁ ମାନିଯିବା ନିମନ୍ତେ ବଡ଼ମାନେ ବାଧ୍ୟ ରହିବେ ।

* କଲମ ଆଉ ରଙ୍ଗ ପେନ୍‌ସିଲ୍ ଧରି ଆମେ ବହି, ଖାତାପତ୍ର ଏବଂ କାନ୍ଥରେ ଗାରେଇ ପାରିବୁ, ଯାହା ଇଚ୍ଛା ତାହା ଲେଖିପାରିବୁ କି ଆମ ପସନ୍ଦ ମୁତାବକ ଛବି ଆଙ୍କିପାରିବୁ ।

ସବୁ ଜାଗାରେ ଏବଂ ସବୁ ସମୟରେ ଆମେ ଚଗଲାମି କରିପାରିବୁ ଏବଂ ଦୁଷ୍ଟ ହୋଇପାରିବୁ ।

## ଆମର ଏହି କେତୋଟି ଦାବିପ୍ରତି ତୁମେ କାନ ନ ଦେଇ

ଆମକୁ ଯଦି ସବୁବେଳେ ସମାଲୋଚନା କରିଚାଲିବ କି ଆମର ଦୋଷଗୁଣ ବାଛିବ, ତେବେ ଆମେ ମଧ ଅନ୍ୟର ଦୋଷ ବାଛିବାକୁ ଶିଖିବୁ ।

ଆମକୁ ଯଦି ବିରୋଧ କରିଚାଲିବ, ତେବେ ଆମେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ବିରୋଧ କରିବାକୁ ଶିଖିବୁ ।

ଆମକୁ ଯଦି ବିଦ୍ରୂପ କରୁଥିବ, ତେବେ ଆମେ ଭୀରୁ ଆଉ ଲାଜକୁଳା ହେବାକୁ ଶିଖିବୁ ।

ଆମକୁ ଯଦି ଅପମାନ ଦେଉଥିବ କି ଅପଦସ୍ଥ କରୁଥିବ, ତେବେ ଆମେ ଅପରାଧୀ ହେବାକୁ ମନ ବଳେଇବୁ !

ଆମର ଅଳିଅର୍ଦ୍ଦଳି ସହିନେଉଥିବ ତ ଆମେ ଧୈର୍ଯ୍ୟଶୀଳ ହେବାକୁ ଶିଖିବୁ ।

ଆମକୁ ସବୁକାମରେ ଉତ୍ସାହ ଦେବ ତ ଆମେ ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସୀ ହେବାକୁ ଶିଖିବୁ ।

ଆମ କାମକୁ ପ୍ରଶଂସା କରିଚାଲିବ ତ ଆମେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କର ଭଲକାମକୁ ପ୍ରଶଂସା କରି ଶିଖିବୁ ।

ଆମ ପ୍ରତି ନ୍ୟାୟ ଆଚରଣ କରିବ ତ ଆମେ ନ୍ୟାୟ ଦେବାକୁ ଶିଖିବୁ ।

ଆମକୁ ନିର୍ଭରତା ମଧରେ ଲାଳନପାଳନ କରିବ ତ ଆମେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ଉପରେ ଆସ୍ଥାପୋଷଣ କରିବାକୁ ଶିଖିବୁ ।

ଆମ କାର୍ଯ୍ୟଗୁଡ଼ିକୁ ଅନୁମୋଦନ କରୁଥିବ ତ ଆମେ ନିଜକୁ ଭଲପାଇ ଶିଖିବୁ ।

ଆମକୁ ବିଶ୍ୱାସକୁ ନେଇ ବନ୍ଧୁର ମର୍ଯ୍ୟାଦା ଦେବ ତ ଆମେ ଦୁନିଆକୁ ଭଲପାଇ ଶିଖିବୁ ।

ପିତାମାତା, ଆତ୍ମୀୟସ୍ୱଜନ, ଶିକ୍ଷକ ଏବଂ ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କଠାରୁ ପିଲାମାନେ ଉପରୋକ୍ତ ପ୍ରକାରେ ଆଶାକରିବା ଆଦୌ ଅତିରଞ୍ଜନ ନୁହେଁ କି ଅବାସ୍ତବ ମଧ ନୁହେଁ । ବରଂ ଏହାକୁ ଅବାସ୍ତବ ବୋଲି ଭାବିବା ହିଁ ଅସ୍ୱାଭାବିକ । ସେଇଥିପାଇଁ ତ ସେମାନଙ୍କଠାରେ ପ୍ରକାଶପାଉଛି କେତେ ନା କେତେ ଆଚରଣଗତ ସମସ୍ୟା ।

## ଆଚରଣଗତ ସମସ୍ୟା

ସନ୍ତାନ ଲାଳନପାଳନର ଅନୁଭୂତି ଥିବା ପ୍ରତ୍ୟେକ ପିତାମାତା ସନ୍ତାନମାନଙ୍କଠାରେ ଆଚରଣଗତ ବ୍ୟତିକ୍ରମ ଚିହ୍ନଟ କରିବାରେ ପ୍ରାୟତଃ ପାରଙ୍ଗମ । ତେବେ ଶିଶୁସନ୍ତାନମାନେ ଯେଉଁ ନାନାପ୍ରକାରର ଅସ୍ୱାଭାବିକ ବ୍ୟବହାର ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିଥାନ୍ତି, ସେଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟରୁ ଅଧିକାଂଶ ନିହାତି ଗୌଣ ଏବଂ ସେମାନଙ୍କଠାରେ କୌଣସି ସ୍ଥାୟୀ ବିକୃତି ସୃଷ୍ଟି କରି ନ ଥାଏ । ତଥାପି ବାପାମା' ତଥା ସମାଜପାଇଁ ତାହା ଯଥେଷ୍ଟ ଅସ୍ୱସ୍ତିକର ହୋଇଥାଏ । ତେବେ କଅଣ ସେ ସମସ୍ୟାରାଜି ?

* କୌଣସି ଶାରୀରିକ ଅସୁସ୍ଥତା ନ ଥାଇ ବହୁପିଲା ଖିଆପିଆ କରିବାକୁ ମନ ବଳାନ୍ତି ନାହିଁ କାହିଁକି ?

  କାହିଁକି ଶୁଣନ୍ତିନି ବାପମା'ଙ୍କ କଥା ?

* ନୂଆ ଜନ୍ମ ହୋଇଥିବା ସେମାନଙ୍କ ଭାଇ କି ଭଉଣୀକୁ ସେମାନେ ବାରମ୍ବାର ଆଘାତ କରିଥାନ୍ତି କେଉଁଥିପାଇଁ ?

* ସେମାନେ କାହିଁକି ମିଛ କହନ୍ତି ? ଖେଳିଲାବେଳେ ଠକାମିର ଆଶ୍ରୟ ନିଅନ୍ତି କାହିଁକି ? କାହିଁକି ସାଙ୍ଗସାଥୀଙ୍କ ବସ୍ତାନିରୁ ରବର୍, ପେନ୍‌ସିଲ୍ କି ପଇସା ଚୋରି କରନ୍ତି ?

* ବେଳେବେଳେ ଅଶ୍ଳୀଳ ଶବ୍ଦ ଉଚ୍ଚାରଣ କରି ସେମାନେ ଆନନ୍ଦ ଅନୁଭବ କରନ୍ତି କାହିଁକି ?

* ରାଗିଗଲେ ସେମାନେ ବି କାହିଁକି କହିପକାନ୍ତି 'ଚୁପ୍', 'ବଦ୍‌ମାସ୍', 'ପାଜି', 'ମୂର୍ଖ' କି 'ଦେବି ଗୋଟାଏ ଚାପୁଡ଼ା ଯେ' ?

* କେଉଁ କାରଣରୁ ସେମାନେ ହୋଇପଡ଼ନ୍ତି ଖୁବ୍ ଏକଜିଦିଆ ଆଉ ଉଦ୍ଧତ ?

  ବାଡ଼େଇ କଚାଡ଼ି ହୋଇ ତଳେ ଗଡ଼ି, ମାଆକୁ ବିଧାଗୋଇଠା ମାରି ରାହାଧରି କାନ୍ଦିଥାନ୍ତି କାହିଁକି ସେମାନେ ?

* ବେଳେବେଳେ କାହିଁକି ସେମାନେ ମୁଣ୍ଡ ବାଡ଼ାନ୍ତି ?

* ଯେତେ ମନାକଲେ ବି କାହିଁକି ସେମାନେ ନଖ ଖେଣ୍ଟୁଥାନ୍ତି କି ବୁଢ଼ା ଆଙ୍ଗୁଠିକୁ ପାଟିରେ ପୂରେଇ ଚୁଚୁମୁଥାନ୍ତି ?

* ଜଣଜଣଙ୍କଠାରେ ବାରମ୍ବାର ଆଖି ଘୂରେଇବା, ଆଖିପତା ପିଛାଡ଼ିବା, ମୁଣ୍ଡଟୁଙ୍ଗାରିବା, କାନ୍ଧ ତଳ ଉପର କରିବା ଭଳି ଅଭ୍ୟାସ ପରିଲକ୍ଷିତ ହୁଏ କାହିଁକି ?

* ନିଜ ଯୌନାଙ୍ଗକୁ ଧରି ଖେଳିବା, ତାକୁ ହାତରେ ଏପଟସେପଟ କରିବା, ସେଥିରେ ବାରମ୍ବାର ନିଜର ହାତ ଘଷିବା କି ତାକୁ ଜଙ୍ଘସନ୍ଧିରେ ଚାପିଧରିବା ବା ହସ୍ତମୈଥୁନ କରିବା କ'ଣ ଶିଶୁଠାରେ ଯୌନବିକାରର ଲକ୍ଷଣ ?
* କଥା କହିଲାବେଳେ ଜଣଜଣଙ୍କର କାହିଁକି ପାଟିଲାଗେ ? ଜଣେ ଜଣେ ଖନେଇ ଖନେଇ ପିଲା ଭଳି କଥାବାର୍ତ୍ତା କରିଥାନ୍ତି କାହିଁକି ?
* ସେମାନେ କାହିଁକି ମାଟି, କାଦୁଅ, ସିଲଟ, ଖଡ଼ି, କାଗଜଗୁଲି ଇତ୍ୟାଦି ଚୋବେଇ ଥାଆନ୍ତି ?
* ଜଣଜଣଙ୍କ ଆଚରଣରେ ହିଂସା ପ୍ରକାଶ ପାଏ କାହିଁକି ?
* କେହି କେହି ଘରଛାଡ଼ି ପଳାନ୍ତି କାହିଁକି ?
* କାହିଁକି ବଡ଼ ପିଲାଏ ବି ବିଛଣାରେ ପରିସ୍ରା କରୁଥାନ୍ତି ?

  ସେମାନେ କାହିଁକି ପାଠପଢ଼ାରେ ମନ ଦିଅନ୍ତିନି ?

## କାରଣ ଓ ସମାଧାନ

ଶିଶୁମାନଙ୍କଠାରେ ଦେଖାଯାଉଥିବା ଏହିଭଳି ଆଚରଣଗତ ସମସ୍ୟାଗୁଡ଼ିକର କାରଣ କଅଣ ? କଅଣ ଅବା ସେଗୁଡ଼ିକର ସମାଧାନ ସୂତ୍ର ?

ଅନେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ କାରଣମାନ ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ ଏବଂ ପିତାମାତା ତଥା ପରିବାରର ଅନ୍ୟ ସଦସ୍ୟମାନେ ଏଥିପାଇଁ ବହୁଳାଂଶରେ ଦାୟୀ ।

## ନିଜକୁ ଟିକିଏ ପଚାରନ୍ତୁ ତ

* ଆପଣ ଏବଂ ଆପଣଙ୍କ ସନ୍ତାନ ଭିତରେ ଉତ୍ତମ ବୁଝାମଣାର ଅଭାବ ଅଛି ତ ?
* ପରିବାରରେ ସେ 'ଅଲୋଡ଼ା' ବୋଲି ଆପଣ ଧାରଣା କରୁନାହାନ୍ତି ତ ?
* ସନ୍ତାନର ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱକୁ କଅଣ ଆପଣ ରଖିଛନ୍ତି ନିଜ କବଜାରେ ?
* ତା'ର ପ୍ରତିକଥାରେ ବୋଧହୁଏ ଆପଣ ନିଜର କର୍ତ୍ତୃତ୍ୱ ଜାହିର କରନ୍ତି ?
* ତା'ଠାରୁ ଅବାସ୍ତବ ସଫଳତାମାନ ଆଶା କରୁଛନ୍ତି କି ?
* ପିଲାକୁ ଅଯଥାରେ ସମାଲୋଚନା କରୁନାହାନ୍ତି ତ ? ଅନ୍ୟପିଲାଙ୍କ ସହ ତଉଲି ତାକୁ ନ୍ୟୂନ ସାବ୍ୟସ୍ତ କରୁନାହାନ୍ତି ତ ?

  ଆପଣ କ'ଣ ତା'ପ୍ରତି କେତେବେଳେ ଅତି କଡ଼ା ତ କେତେବେଳେ ଅତି ନରମ ?

  ତାକୁ ସ୍ନେହଶ୍ରଦ୍ଧା ଦେବାରେ ଆପଣ ପାତରଅନ୍ତର କରନ୍ତି କି ?
* ଆପଣଙ୍କ ଆଚରଣ ଯୋଗୁଁ ପିଲାଟି ତା' ସ୍କୁଲରେ ହୀନମନ୍ୟତାର ଶିକାର ହେଉନି ତ ?

* ଆପଣ ବାପମା' ଦୁଇଜଣଯାକ ସବୁବେଳେ କଳିତକରାଳରେ ମାତିଛନ୍ତି କି ?
* ଆପଣଙ୍କର ବିବାହ ବିଚ୍ଛେଦ ଘଟିଛି କି ?
* ପିଲାଟି ବାପା, ମାଆ କିମ୍ବା ଉଭୟଙ୍କର ଯଥେଷ୍ଟ ସାନ୍ନିଧ୍ୟର ଅଭାବ ଭୋଗୁଛି କି ?
* ଆପଣ ତାକୁ ବାଡ଼ିଆବାଡ଼ି କରନ୍ତି କି ? ଥାପଡ଼ ମାରି ତା'ର ପ୍ରିୟ ଖେଳନାକୁ ଫିଙ୍ଗି ଦିଅନ୍ତି କି ?



ଉପରୋକ୍ତ ପ୍ରଶ୍ନଗୁଡ଼ିକର ଉତ୍ତର ଯଦି 'ହଁ', ତେବେ ଶିଶୁଠାରୁ ସୁସ୍ଥ ଆଚରଣ ଆଶାକରିବା ବୃଥା । ଶିଶୁଠାରେ ଆଚରଣଗତ ସମସ୍ୟା ଦେଖାଦେବାରେ ଏହିପରି ଅନେକ କାରଣର ସନ୍ଧାନ ମିଳିପାରେ । ପିଲାମାନେ ନିଜକୁ ଅସହାୟ ମଣିଲେ ହିଁ ସେମାନଙ୍କ ଆଚରଣରେ ପରିଲକ୍ଷିତ ହୁଏ ଅସ୍ୱାଭାବିକତା । ନିଜର ନିରାପତ୍ତା ପ୍ରତି ନିଃସନ୍ଦେହ ରହିଲେ ଉକ୍ତ ସମସ୍ୟାମାନ ଉପୁଜିବାର ସମ୍ଭାବନା ଯଥେଷ୍ଟ ହ୍ରାସ ପାଇଯାଏ ।

ଶିଶୁ ସନ୍ତାନଠାରେ ଆଚରଣଗତ ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନପାଇଁ ପିତାମାତାମାନେ ପ୍ରଥମେ ନିଜ ଆଚରଣକୁ ସୁଧାରିବା ହିଁ ଶ୍ରେୟସ୍କର । ପ୍ରଚୁର ସ୍ନେହ, ପ୍ରଚୁର ପ୍ରେମ ଏବଂ

ଶ୍ରଦ୍ଧା, ପ୍ରଚୁର ଧ୍ୟାନ, ପ୍ରଚୁର ସହିଷ୍ଣୁତା ଓ ପ୍ରଚୁର ଧୈର୍ଯ୍ୟକୁ ସାଧନ କରି ତା'ର ସମସ୍ୟା ଅପନୋଦନ ନିମନ୍ତେ ଯତ୍ନବାନ୍ ହେବା ଉଚିତ । ଦଣ୍ଡପ୍ରଦାନର ପ୍ରଭାବ ଖୁବ୍ ପ୍ରତିକୂଳ । ପୁଣି ଶିଶୁପ୍ରତି ସତ୍ୟନିଷ୍ଠ ହେବାର ସୁଫଳ ଖୁବ୍ ବେଶି । ତାକୁ ମିଛ କହିବା ଓ ତା' ସାମନାରେ କୁଭାଷା ପ୍ରୟୋଗ କରିବା ଆଦୌ ନିରାପଦ ନୁହେଁ । ସବୁବେଳେ ତାକୁ ନିଜ ଛାଞ୍ଚରେ ଗଢ଼ିବାପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କରିବା ଓ ଦୃଢ଼ ସୁରକ୍ଷାବଳୟ ଭିତରେ ଲାଳନପାଳନ କରିବାର ପରିଣାମ ଶୁଭଙ୍କର ହୁଏ ନାହିଁ ।

ତେବେ ଶିଶୁଠାରେ ଦେଖାଯାଉଥିବା ଆଚରଣ ସମ୍ପର୍କିତ ବହୁ ସମସ୍ୟା ବୟସ ବଢ଼ିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଆପେ ଆପେ ସୁଧୁରିଯାଏ । ତଥାପି ଏ ସମ୍ପର୍କରେ ମନସ୍ତତ୍ତ୍ୱବିତ୍ ଏବଂ ଶିଶୁରୋଗ ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ସହ ପରାମର୍ଶ କରିନେବା ନିରାପଦ । କାରଣ ଆଚରଣଗତ କେତେକ ଅସ୍ୱାଭାବିକତା ଶାରୀରିକ ଅସୁସ୍ଥତା ଯୋଗୁଁ ମଧ୍ୟ ପ୍ରକାଶ ପାଇପାରେ ।

# ଶିଶୁ ଶ୍ରମିକ ସମସ୍ୟା

**ସ୍ୱର୍ଗତ ପ୍ରଫେସର ଡକ୍ଟର ହରିହର ପଟ୍ଟନାୟକ**

*ନିଜେ ପରିବାର ଗଢ଼ିବା ପୂର୍ବରୁ ପରିବାରର ଭରଣପୋଷଣପାଇଁ ଶିଶୁମାନେ ଏବେ ଶ୍ରମିକ ହେବାକୁ ବାଧ । ଏହା ଏକ ନିଛକ ବାସ୍ତବତା ସତ୍ୟ, ତଥାପି ସେମାନଙ୍କ ସମସ୍ୟାର ଦୂରୀକରଣପାଇଁ ସମାଜର ମଧ୍ୟ ଦାୟିତ୍ୱ ରହିଛି ।*

ଶିଶୁ ଶ୍ରମିକ ପ୍ରଥା ଆଜି ଜାତୀୟ ଓ ଅନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ସ୍ତରରେ ଗଭୀର ଉଦ୍‌ବେଗର କାରଣ ହୋଇଛି । ଅଳ୍ପବୟସ୍କ ବାଳକବାଳିକାମାନେ ନାନା ଶ୍ରମଭିତ୍ତିକ କାର୍ଯ୍ୟରେ ନିଯୁକ୍ତ ହେବାଯୋଗୁଁ ସେମାନଙ୍କର ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ ବିକାଶ ଭଲଭାବରେ ହୋଇପାରୁ ନାହିଁ । ଏହା ସମଗ୍ର ବିଶ୍ୱରେ ଏକ ନିନ୍ଦନୀୟ ପ୍ରଥା । ଅନୁନ୍ନତ, ବିକାଶଶୀଳ ଓ କେତେକ ବିକଶିତ ଦେଶମାନଙ୍କରେ ଏହା ଦେଖିବାକୁ ମିଳୁଛି । ଏସିଆ ଓ ଆଫ୍ରିକା ମହାଦେଶମାନଙ୍କରେ ବର୍ତ୍ତମାନ ଏହା ସର୍ବାଧିକ ଜଣାଯାଏ । କଳକାରଖାନାରେ ଶିଶୁଶ୍ରମିକ ପ୍ରଥାର ଆରମ୍ଭ ଇଂଲଣ୍ଡର ଶିଳ୍ପବିପ୍ଳବ ସମୟରେ ଥିଲା କହିଲେ ଅତ୍ୟୁକ୍ତି ହେବ ନାହିଁ । ପରେ ସେହିଠାରେ ବିଭିନ୍ନ ଶ୍ରମ ଆଇନ୍‌ଦ୍ୱାରା ଓ ଆର୍ଥିକ ଅଭ୍ୟୁଦୟଦ୍ୱାରା ଏହି ସାମାଜିକ ବ୍ୟାଧିର ପରିସମାପ୍ତି କିଛି ପରିମାଣରେ ଘଟିଲା । ପାଶ୍ଚାତ୍ୟ ବିକଶିତ ଦେଶମାନଙ୍କ ଅପେକ୍ଷା ବିକାଶଶୀଳ ଦେଶମାନଙ୍କରେ ଏହି ଘୃଣିତ ପ୍ରଥାର ପ୍ରଚଳନ ଅଧିକ ।

## ଭାରତରେ ଶିଶୁଶ୍ରମିକ

ଭାରତରେ ଶିଶୁଶ୍ରମିକ ସଂଖ୍ୟା ପୃଥିବୀରେ ସବୁଠାରୁ ବେଶି ବୋଲି ଜଣାଯାଏ । ଶିଶୁ କହିଲେ ପିଲାଟିକୁ ୧୪ ବର୍ଷ ହେଲା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଧରାଯାଏ । ଏହା ମଧ୍ୟ ଆଇନ୍‌ସମ୍ମତ ହୋଇଛି । ଏମାନେ ସମାଜର ଦୁର୍ବଳ ଶ୍ରେଣୀ । ସେମାନଙ୍କର ବୟସର ଅପରିପକ୍ୱତା ଯୋଗୁଁ ସେମାନେ ନାନାଭାବରେ ନିର୍ଯାତିତ ହୁଅନ୍ତି । ଶିଶୁକନ୍ୟାମାନଙ୍କ କଥା ଆହୁରି ଦୟନୀୟ । ଏମାନଙ୍କୁ ବେଶ୍ୟାବୃତ୍ତିପାଇଁ ବାଧ କରାଯାଉଛି । ଅନେକ ସମୟରେ ସେମାନଙ୍କୁ ଆମଦେଶରେ ବା ବିଦେଶରେ ବିକ୍ରି କରି ଦିଆଯାଉଛି । ନାନା ଅସାମାଜିକ କାର୍ଯ୍ୟରେ ସେମାନଙ୍କୁ ଲଗାଯାଉଛି । ତେଣୁ ଦେଶରେ ଅସାମାଜିକତା ବୃଦ୍ଧି ପାଉଛି ।

## ଶିଶୁ ଶ୍ରମିକର ବିପଦ

ଭାରତ ବା ଓଡ଼ିଶାରେ ବାଣ କାରଖାନା, ଇଟାଭାଟି, ତନ୍ତବୁଣା, କାର୍ପେଟ ବୁଣା, ତୁଳାଭିଣା, ଧୂପକାଠି ତିଆରି, ପଥର ଓ କାଠ ଖୋଦେଇ, ମାଟିପାତ୍ର ନିର୍ମାଣ, ବିଡ଼ି ଓ ଚମଡ଼ା କାରଖାନାରେ ଏମାନଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ଅଧିକ । ଏଗୁଡ଼ିକ ବିପଦସଙ୍କୁଳ ସ୍ଥାନ ଓ ଅସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ସ୍ଥାନ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଶିଶୁର ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ କ୍ଷତି ଘଟେ ।

**ବିଭିନ୍ନ କାରଖାନାରେ କାର୍ଯ୍ୟରତ ଶିଶୁଶ୍ରମିକ କେଉଁ କେଉଁ ବିପଦର ସମ୍ମୁଖୀନ ହୁଅନ୍ତି ତାହା ନିମ୍ନରେ ଦିଆଗଲା ।**

| ଶିଳ୍ପ | ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟଗତ କ୍ଷତି |
|---|---|
| ୧. ବିଡ଼ିକାରଖାନା | ଯକ୍ଷ୍ମା, ବ୍ରୋଙ୍କାଇଟିସ୍, ଅଣ୍ଟା ଯନ୍ତ୍ରଣା, ଆଣ୍ଠୁଗଣ୍ଠି ବାତ |
| ୨. ତୁଳାଭିଣା | ଶ୍ୱାସ, ଯକ୍ଷ୍ମା |
| ୩. ମାଟିପାତ୍ର ତିଆରି | ଶ୍ୱାସ, ଯକ୍ଷ୍ମା |
| ୪. ତନ୍ତ ବୁଣା | କଫ, ଶ୍ୱାସ ଓ ଯକ୍ଷ୍ମା |
| ୫. ଗାଲିଚା ବା କାରପେଟ ବୁଣା | ଯକ୍ଷ୍ମା ଓ ଶ୍ୱାସ |
| ୬. ପଥର ଭଙ୍ଗା | ଶ୍ୱାସ, ସିଲିକୋସିସ୍ |
| ୭. ଗୃହ ନିର୍ମାଣ | ଅଙ୍ଗପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗ ଆଘାତ |
| ୮. ଆବର୍ଜନା ପରିଷ୍କାର | ଟିଟାନସ, ଚର୍ମରୋଗ ଓ ପେଟରୋଗ |
| ୯. ବାଣତିଆରି | ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ ଓ ବୃକ୍‌କ ରୋଗ, ଚର୍ମକ୍ଷତି, ଅଗ୍ନିକାଣ୍ଡଜନିତ ବିକଳାଙ୍ଗତା, ଜୀବନ୍ତ ଦଗ୍ଧ |
| ୧୦. ଚୁଡ଼ି ଓ କାଚ କାରଖାନା | ବିକଳାଙ୍ଗତା, ଦୃଷ୍ଟିହୀନତା |

ଓଡ଼ିଶାର ନାନାସ୍ଥାନରେ ସହସ୍ରାଧିକ ଶିଶୁ ଓ ଭାରତରେ ଲକ୍ଷାଧିକ ଶିଶୁ ବହୁସ୍ଥାନରେ ବାଣତିଆରି କାରଖାନାମାନଙ୍କରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରନ୍ତି । କେତେକ ସ୍ଥାନରେ ପଥରକଟା ଓ କୋଇଲା ସଂଗ୍ରହ ଓ କୋଇଲା ଭାଙ୍ଗିବା କାମରେ ଏମାନଙ୍କୁ ନିୟୋଜିତ କରାଯାଏ । ଏହାବ୍ୟତୀତ ପାରାଦ୍ୱୀପ, ଚିଲିକା, ଗୋପାଳପୁର ଆଦିରେ ସେମାନେ ମାଛଧରା ଓ ଶୁଖୁଆ କରିବା କାମ ଆଦି ମଧ କରନ୍ତି । ଭାରତରେ ଅନ୍ୟ ସମୁଦ୍ରକୂଳିଆ ସ୍ଥାନମାନଙ୍କରେ ମଧ ଏହି ଶିଶୁଶ୍ରମିକମାନେ ଦେଖାଯାଆନ୍ତି ।



ଅତ୍ୟାଚାରିତ ଶିଶୁଶ୍ରମିକ

କର୍ମର ଭାର, କୁସଙ୍ଗ, ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟର ଅଭାବ, ପରିମଳ ବ୍ୟବସ୍ଥାର ଅଭାବ, ମାଲିକର ଅତ୍ୟାଚାର, ସ୍ୱଳ୍ପ ପାରିଶ୍ରମିକ, ଜରୁରିକାଳୀନ ଚିକିତ୍ସାର ଅଭାବ ଆଦି ଏହି କୋମଳମତି ଶିଶୁଶ୍ରମିକମାନଙ୍କ ଦୁଃଖକୁ ଦ୍ୱିଗୁଣିତ କରେ । ଏହି ପ୍ରଥା ଏକ ଜ୍ୱଳନ୍ତ ସାମାଜିକ ଓ ଅର୍ଥନୈତିକ ସମସ୍ୟା । ଭାରତର ପୂର୍ବତନ ରାଷ୍ଟ୍ରପତି ସ୍ୱର୍ଗତ ଭି.ଭି. ଗିରି ବ୍ୟଥିତ ହୋଇ ଏହାକୁ ଏକ 'ଅର୍ଥନୈତିକ ଶୋଷଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଓ ସାମାଜିକ ବ୍ୟାଧି' ରୂପେ ବର୍ଣ୍ଣନା କରିଛନ୍ତି । ୟୁନିସେଫର ଏକ ରିପୋର୍ଟରେ ଏହାକୁ 'ବିଂଶ ଶତାବ୍ଦୀର ଏକ ନୈତିକ ସମସ୍ୟା' ବୋଲି ଉଲ୍ଲେଖ ଅଛି । ୧୯୯୨ ମସିହାରେ ବିଶ୍ୱ ଶ୍ରମ ରିପୋର୍ଟରେ ଏହାକୁ ଏକ 'ବାଧ୍ୟତାମୂଳକ ଶ୍ରମ'ଭାବେ ଅଭିହିତ କରାଯାଇଛି ।

## କାରଣ

ଏହି ସମସ୍ୟାର କାରଣ ଅନେକ ସମୟରେ ସାମାଜିକ, ଅର୍ଥନୈତିକ, ପାରମ୍ପରିକ, କୌଳିକବୃତ୍ତି ବୋଲି ଜଣାଯାଏ, ଯଥା - ବିଭିନ୍ନ ହସ୍ତକର୍ମ, ଚାଷକାର୍ଯ୍ୟ ଓ ଗୋପାଳନ

ଆଦି ବଜାୟ ରଖିବାକୁ ପିତାମାତା ଅନେକ ସମୟରେ ଘରେ ପ୍ରଥମେ ପିଲାଟିକୁ ଅଳ୍ପବୟସରେ ଲଗାଇ ଥାଆନ୍ତି । ସାମାଜିକ ନିମ୍ନବର୍ଗର ହରିଜନ, ଆଦିବାସୀ, ସଂଖ୍ୟାଲଘୁ ସମ୍ପ୍ରଦାୟର ପରିବାରରୁ ଆର୍ଥିକ କାରଣ ଯୋଗୁଁ ପିଲାମାନେ ଶିଶୁ ଶ୍ରମିକ ରୂପେ କାମ କରିବାକୁ ବାଧ ହୁଅନ୍ତି । ଏହି ସମସ୍ୟାର ପ୍ରଧାନ କାରଣ ହେଲା ଦାରିଦ୍ର୍ୟ । ଗରିବ ପରିବାରର ଅଭିଭାବକ ଶିଶୁମାନଙ୍କୁ ଶିକ୍ଷା ସୁବିଧା ଯୋଗାଇପାରେ ନାହିଁ । ପରିବାରର ପ୍ରତିପୋଷଣରେ ସାହାଯ୍ୟପାଇଁ ଶିଶୁଟିକୁ ଶ୍ରମିକ ଭାବେ ନିଯୁକ୍ତ କରିବାକୁ ବାଧ ହୁଏ । ତେଣୁ ଶିଶୁଟି ବାଲ୍ୟ କାଳରୁ ପରିବାରପାଇଁ ଅର୍ଥ ଉପାର୍ଜନ ଲାଗି ବାଧ ହୁଏ । ଗୋତିଶ୍ରମିକ ପ୍ରଥାର ଉତ୍ପତ୍ତି ଏହି ଭାବେ ହୋଇଛି ।

ଏସବୁ ବ୍ୟତୀତ ନିରକ୍ଷରତା, ଅଜ୍ଞତା, ବେକାରି, ସାମାଜିକ ଅନଗ୍ରସରତା, ପରିବାରର ସ୍ୱଳ୍ପ ଆୟ, ଶିକ୍ଷାସାମଗ୍ରୀର ମୂଲ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି ଆଦି ଏହି ସମସ୍ୟାର କାରଣରୂପେ ଦର୍ଶାଯାଇଛି ।

ଅନେକେ ଏହି ସମସ୍ୟାର ବ୍ୟାପକତାପାଇଁ ଦ୍ରୁତ ଉଦ୍ୟୋଗୀକରଣ ଓ ସହରୀକରଣକୁ ଦାୟୀ କରନ୍ତି । ଆମ ରାଜ୍ୟରେ ସହରୀ ଶିଶୁ ଶ୍ରମିକମାନେ ସାଧାରଣତଃ ବସ୍ତିବାସିନ୍ଦା ଅଟନ୍ତି । ସେମାନେ ପ୍ରାୟ ଗ୍ରାମାଞ୍ଚଳରୁ ଆସିଥାନ୍ତି । ଜୀବିକାର୍ଜନ ଆଶାରେ ସହରାଞ୍ଚଳକୁ ଆସିଥାନ୍ତି । ସହରରେ ବର୍ଷତମାମ ସୁବିଧାରେ କର୍ମସଂସ୍ଥାନ ଯୋଗାଡ଼ କରିପାରିବା ଏହି ସ୍ଥାନାନ୍ତରୀକରଣର ମୁଖ୍ୟ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ । ପ୍ରାକୃତିକ ବନ୍ୟସମ୍ପଦର ଅବକ୍ଷୟ, ଖାଦ୍ୟାଭାବ ମଧ୍ୟ ଅନ୍ୟ କାରଣ । ତେଣୁ ଆମ ରାଜ୍ୟର ବଲାଙ୍ଗୀର, କଳାହାଣ୍ଡି, କୋରାପୁଟ, ଗଞ୍ଜାମ ଆଦିର ଛୋଟ ପିଲାମାନେ ଗାଁ ଛାଡ଼ି ଓ ବାପ ମା'ଙ୍କୁ ଛାଡ଼ି, ନିଜ ଜିଲ୍ଲା ବା ରାଜ୍ୟ ଛାଡ଼ି ବାହାରକୁ ଯିବାକୁ ବାଧ ହୁଅନ୍ତି ।

## ଶିଶୁଶ୍ରମିକର ଜୀବନ

ଶିଶୁଶ୍ରମିକ ଜୀବନଯୁଦ୍ଧ ଲଢ଼େ । ସହରାଞ୍ଚଳରେ ହୋଟେଲ, ଢାବା, ରାସ୍ତାକଡ଼ର ଚା'-କଫିଦୋକାନ, ଦର୍ଜି ଦୋକାନ, ପରିବା ଓ ତେଜରାତି ଦୋକାନ ଆଦିରେ ଏମାନେ କାର୍ଯ୍ୟ କରନ୍ତି । ରେଳଡବା ଝାଡ଼ୁ କରିବା, ଜୋତା ପଲିସ୍ କରିବା, ମୂଲିଆ କାମ କରିବା, ଭଙ୍ଗାବୋତଲ, ଲୁହାଖଣ୍ଡ ଓ ପଲିଥିନ୍ ସଂଗ୍ରହ କରି ଶିଶୁଶ୍ରମିକ ଗୁଜୁରାଣ ମେଣ୍ଟାଏ । କି ଦୟନୀୟ ଅବସ୍ଥା ! ଏକ ସର୍ଭେ ଅନୁଯାୟୀ ଗୃହ ଓ ହୋଟେଲ କାର୍ଯ୍ୟରେ ଓଡ଼ିଶାରେ ଅଧିକ ଶିଶୁଶ୍ରମିକ କାର୍ଯ୍ୟ କରନ୍ତି । ସହର ଓ ଗ୍ରାମାଞ୍ଚଳର ଧନୀ ଓ ମଧ୍ୟବିତ୍ତ ପରିବାରରେ ମଧ୍ୟ ଏମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ବହୁ ଶିଶୁ ନାନା କାର୍ଯ୍ୟରେ ସାହାଯ୍ୟ କରନ୍ତି ।

## ଶିଶୁଶ୍ରମିକ ସଂଖ୍ୟା

୧୯୯୧ ମସିହା ଜନଗଣନା ଅନୁଯାୟୀ କେବଳ ଭାରତରେ ୫ ବର୍ଷରୁ ୧୫ ବର୍ଷ ବୟସର ପିଲାଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ଥିଲା ୨୪ କୋଟି । ଏମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ମାତ୍ର ୧୩ କୋଟି

ପ୍ରାଥମିକ ଓ ମାଧ୍ୟମିକ ଶ୍ରେଣୀମାନଙ୍କରେ ନାମ ଲେଖାଇଛନ୍ତି । ବାକି ୧୧ କୋଟି ହେଉଛନ୍ତି ଶିଶୁଶ୍ରମିକ । ଆମଦେଶରେ ବେକାରଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ୧୦ କୋଟିରୁ ଅଧିକ । ଏହି ବେକାରମାନଙ୍କୁ ଶିଶୁଶ୍ରମିକମାନଙ୍କ ସ୍ଥାନରେ ଲଗାଯାଇପାରନ୍ତା । ଶିଶୁଶ୍ରମିକଙ୍କୁ ଅଳ୍ପ ମଜୁରିରେ କାମରେ ଲଗାଇ ବ୍ୟବସାୟୀମାନେ ଲାଭବାନ୍ ହେଉଛନ୍ତି । ଏହି ଶିଶୁଶ୍ରମିକମାନଙ୍କର ଅଭିଭାବକମାନେ ଆର୍ଥିକ ପରିସ୍ଥିତି ସ୍ୱଚ୍ଛଳ ନ ଥିବାରୁ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ପାଠ ନ ପଢ଼ାଇ କୌଣସି କାମରେ ଶ୍ରମିକ ଭାବେ ଲଗାଇଦେବା ଶ୍ରେୟସ୍କର ମନେ କରୁଛନ୍ତି । ସରକାରୀ ଭାବେ ଓଡ଼ିଶାରେ ପ୍ରାୟ ଆଠଲକ୍ଷରୁ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ଶିଶୁଶ୍ରମିକ ଅଛନ୍ତି ବୋଲି ଚିହ୍ନଟ କରାଯାଇଛି । ପ୍ରକୃତରେ ଏହାର ସଂଖ୍ୟା ଆହୁରି ଅଧିକ ହେବ ।

ଆଫ୍ରିକାରେ ମୋଟ ଶ୍ରମ ଶକ୍ତିର ୪୦ ଭାଗ ଶିଶୁଶ୍ରମିକ ବୋଲି ଜଣାଯାଇଛି । ସେହିପରି ପାକିସ୍ଥାନ, ଭାରତ, ବାଂଲାଦେଶମାନଙ୍କରେ ବିଭିନ୍ନ ଶିଳ୍ପରେ ବହୁ ଶିଶୁଶ୍ରମିକ କାର୍ଯ୍ୟରତ ଅଛନ୍ତି । ବିକାଶଶୀଳ ଦେଶମାନଙ୍କରେ ତିନି-ଚତୁର୍ଥାଂଶ ଶିଶୁଶ୍ରମିକ ସପ୍ତାହରେ ୬ ଦିନ ପରିଶ୍ରମ କରନ୍ତି । ଭାରତରେ ସମୁଦାୟ ଜାତୀୟଶ୍ରମ ଶକ୍ତିର ଆଠ ଭାଗ ହେଉଛନ୍ତି କୁନି କୁନି ବାଳ ଶ୍ରମିକ । ପୃଥିବୀର ପ୍ରତି ଚାରିଜଣ ଶିଶୁ ଶ୍ରମିକ ମଧ୍ୟରେ ଜଣେ ଭାରତୀୟ ବୋଲି ଜଣାଯାଇଛି ।

## ଶିଶୁଶ୍ରମିକ ଉଚ୍ଛେଦ ଓ ଥଇଥାନ

ଆନ୍ତର୍ଜାତିକ ସ୍ତରରେ ଶିଶୁଶ୍ରମିକ ପ୍ରଥାର ନିବାରଣ ଓ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ ପ୍ରଥମେ ୧୯୭୯ ମସିହାରେ ମିଳିତ ଜାତିସଂଘ ପକ୍ଷରୁ ଶିଶୁଶ୍ରମିକମାନଙ୍କ ସ୍ୱାଧୀନତା ସମ୍ପର୍କରେ ଏକ ଘୋଷଣାନାମା ଗୃହୀତ ହୋଇଥିଲା । ପ୍ରତ୍ୟେକ ଶିଶୁକୁ ସଂପୃକ୍ତ ରାଷ୍ଟ୍ର ତା'ର ସର୍ବବିଧ ଉନ୍ନତିପାଇଁ ସୁବିଧା ସୁଯୋଗ ଦେବା ଦାୟିତ୍ୱ ବହନ କରିଛନ୍ତି ।

ବିଶ୍ୱରେ ଅବହେଳିତ ଶିଶୁଶ୍ରମିକମାନଙ୍କର ସ୍ୱାଧିକାର ଓ ସୁରକ୍ଷା ପ୍ରଦାନ କରିବାପାଇଁ ଅଧିକାଂଶ ରାଷ୍ଟ୍ର ନୀତିଗତ ଭାବେ ସ୍ୱୀକୃତି ଦେଇଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଶିଶୁ ଶ୍ରମିକ ପ୍ରଥାର ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ବିଲୋପ ସମ୍ଭବ ହୋଇପାରୁ ନାହିଁ । ଜେନେଭାରେ ଆନ୍ତର୍ଜାତିକ ଶ୍ରମସଂସ୍ଥାର 'ଶିଶୁସୁରକ୍ଷା ଅଭିଯାନ' ସମ୍ମିଳନୀରେ ଏହା ପ୍ରକାଶିତ ହୋଇଛି । ୧୯୩୩ରୁ ୧୯୮୬ ମଧ୍ୟରେ ଭାରତରେ ବଳବତ୍ତର କରାଯାଇଥିବା ଆଠଗୋଟି ଶ୍ରମ ଆଇନ୍‌ରେ ଶିଳ୍ପାୟତନମାନଙ୍କରେ ଶିଶୁଶ୍ରମିକ ନିୟୋଜନ ସମ୍ପର୍କରେ ଏକ ବ୍ୟବସ୍ଥା ଥିଲା । ଏହା ବିଶେଷ ଫଳପ୍ରଦ ନୁହେଁ ବୋଲି ଜଣାଯିବାରୁ ୧୯୮୬ରେ ନୂଆ ଶିଶୁଶ୍ରମିକ ଆଇନ୍‌ପ୍ରଣୟନ କରି ବଳବତ୍ତର କରାଯାଇଛି । ଏହି ଆଇନଟି କିଛି ଆଶାର ସଞ୍ଚାର କରୁଛି । ଏହି ଆଇନ୍ ବଳରେ ୧୪ ବର୍ଷ ଟପି ନ ଥିବା ବାଳକ ବାଳିକା ଶିଶୁଶ୍ରମିକ ପରିସ୍ପରଭୁକ୍ତ । ଏହି ଆଇନ୍ ବଳରେ ସନ୍ଧ୍ୟା ୬ଟାରୁ ସକାଳ ୮ଟା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଶିଶୁଶ୍ରମିକ ନିୟୋଜନ ନ କରିବା, ଅଧିକ ସମୟ ନ ଖଟାଇବା, ଲଗାଏତ ୩ ଘଣ୍ଟାରୁ ଅଧିକ ସମୟ ନ ଖଟାଇବା, ୬ଦିନ କାମକଲା ପରେ

ଶ୍ରମ ଦିନ ମଜୁରି ସହ ବିଶ୍ରାମ ଆଦି ନିୟମମାନ କରାଯାଇଛି । ଏହି ବ୍ୟବସ୍ଥା ଉଲ୍ଲଙ୍ଘନକାରୀଙ୍କୁ କଠୋର ଦଣ୍ଡ ବିଧାନର ବ୍ୟବସ୍ଥା ଏଥିରେ ଅଛି ।

ରାଜ୍ୟ ଶ୍ରମ ବିଭାଗ ପକ୍ଷରୁ ୧୯୯୪ରେ ନିୟମାବଳୀ ପ୍ରଣୟନ କରାଯାଇ ଶ୍ରମ ବିଭାଗ କର୍ମଚାରୀଙ୍କ ବ୍ୟତୀତ ଗ୍ରାମୀଣ ଶ୍ରମ ନିରୀକ୍ଷକମାନଙ୍କୁ ମୁତୟନ କରାଯାଇଛି । ଏକ ଶିଶୁଶ୍ରମିକ ସେଲ୍ ମଧ୍ୟ ପ୍ରତିଷ୍ଠିତ ହୋଇଛି । ଏହା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଶିଶୁଶ୍ରମିକ ଉଦ୍ଧାର ଓ ଥଇଥାନ, ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ, ମଧ୍ୟାହ୍ନ ଭୋଜନ ବହି, ଖାତା, ପୋଷାକ, ମାସିକ ଭତ୍ତା ଓ ସ୍ଥଳବିଶେଷରେ ତାଲିମ ପ୍ରଦାନ ଆଦିପାଇଁ ଜାତୀୟ ଶିଶୁଶ୍ରମିକ ପ୍ରକଳ୍ପ ଗଠିତ ହୋଇଛି । ତଥାପି କାର୍ଯ୍ୟ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ହେବାକୁ ବହୁତ ବାକି ରହିଯାଇଛି । ଆନ୍ତରିକତାର ଅଭାବ ଏହାର ବାଟ ଓଗାଳୁଛି । ଏହିପରି ଏକ ବହୁମୁଖୀ ଜଟିଳ ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନପାଇଁ ବଳବତ୍ତର ଆଇନ୍ ସବୁ ବାଧ୍ୟତାମୂଳକ ଭାବେ ପାଳନ କରିବା ଉଚିତ । ଏଥିପାଇଁ କେତୋଟି ସମସ୍ୟାପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ଦେବା ସମୀଚୀନ ।

(୧) ଶିଶୁଶ୍ରମିକ ପରିବାରର ଦାରିଦ୍ର୍ୟମୋଚନ (୨) ବାଧ୍ୟତାମୂଳକଭାବେ ପ୍ରାଥମିକ ଓ ମାଧ୍ୟମିକ ଶିକ୍ଷା ବ୍ୟବସ୍ଥା, (୩) ସମସ୍ତ ବାଳ ଶ୍ରମିକଙ୍କୁ ମଧ୍ୟାହ୍ନ ଭୋଜନ, ବୃତ୍ତିପ୍ରଦାନ ଓ ତାଲିମ ପ୍ରଦାନ, (୪) ୧୯୯୫ର ସର୍ବୋଚ୍ଚ ନ୍ୟାୟାଳୟର ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଅନୁଯାୟୀ ବିପଦସଙ୍କୁଳ ବୃତ୍ତିରୁ ନିର୍ଯାତିତ ଶିଶୁର ମୁକ୍ତି, (୫) ଥଇଥାନପାଇଁ ଯଥେଷ୍ଟ ଆର୍ଥିକ କ୍ଷତିପୂରଣ, (୬) ଶିଶୁଶ୍ରମିକଙ୍କପାଇଁ ସର୍ବନିମ୍ନ ମଜୁରି ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ, (୭) ଏମାନଙ୍କର ନିୟମିତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପରୀକ୍ଷା, (୮) ସେମାନଙ୍କପାଇଁ ଭବିଷ୍ୟନିଧି ବ୍ୟବସ୍ଥା ଆଦି ନିତାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ ଏବଂ ସର୍ବୋପରି ଶିଶୁ ଶ୍ରମିକ ପ୍ରଥାର ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଉଚ୍ଛେଦ । ପ୍ରକାଶଥାଉକି ସଂପ୍ରତି ଶିଶୁ ଶ୍ରମିକ ପ୍ରଥାକୁ ଆମ ଦେଶରେ ଉଚ୍ଛେଦ କରାଯାଇଛି । ଏହି ନିୟମକୁ ଲଂଘନ କଲେ ଦଣ୍ଡର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରାଯାଇଛି ।

ଶିଶୁ କଲ୍ୟାଣ ସଂପୃକ୍ତ ସମସ୍ତ ବିଭାଗ, ସ୍ୱେଚ୍ଛାସେବୀ ଅନୁଷ୍ଠାନ, ଶ୍ରମ ସଂଗଠନ ଆଦିର ମିଳିତ ସହଯୋଗ ନିତାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ । କେତେକ ରାଷ୍ଟ୍ର ବାଳଶ୍ରମିକଙ୍କ ଶ୍ରମଦ୍ୱାରା ନିର୍ମିତ ପଦାର୍ଥମାନ କ୍ରୟ କରିବାକୁ ଅନିଚ୍ଛୁକ ହେଲେଣି । ଏହା ସ୍ୱାଗତଯୋଗ୍ୟ ।

ଶେଷରେ ଏତିକି କୁହାଯାଇପାରେ ଯେ, ଶିଶୁଶ୍ରମିକ ପ୍ରଥାର ଉଚ୍ଛେଦପାଇଁ ସମାଜର ସବୁସ୍ତରରେ ଥିବା ଲୋକଙ୍କର ଆନ୍ତରିକତା ଆବଶ୍ୟକ । ନଚେତ୍ ଏପରି ଏକ ବ୍ୟାପକ ବ୍ୟବସ୍ଥା ଚାଲିବା କଷ୍ଟକର । ଶିଶୁ ଶ୍ରମିକ ପ୍ରଥା ପୂରାପୂରି ଲୋପ ପାଇପାରିବ ନାହିଁ । ଏହା ସବୁ ଦେଶରେ କିଛି କିଛି ଚାଲିବ । ଏହା ଆମଦେଶରେ ଅଭିଭାବକଙ୍କ ଦାରିଦ୍ର୍ୟ ଉପରେ ନିର୍ଭରଶୀଳ । ତେଣୁ ଦାରିଦ୍ର୍ୟ ଦୂରୀକରଣ ପ୍ରଥମ କାର୍ଯ୍ୟ ହେବା ଉଚିତ । ଏହା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଶିଶୁ ଶ୍ରମିକକୁ ସୁରକ୍ଷା ଓ ମାନ୍ୟତା ଦିଆଯିବା ଉଚିତ । ତେଣୁ ଏକ ସୁସ୍ଥ ସମାଜ ଗଠନ ଦିଗରେ ଆମେ ସମସ୍ତେ ଚିନ୍ତା କରି ଯତ୍ନବାନ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ ।

# ଶିଶୁ ନିର୍ଯାତନା

**ଡକ୍ଟର ପ୍ରମୋଦ କୁମାର ମହାପାତ୍ର**

*ଶିଶୁ ସନ୍ତାନମାନେ କ'ଣ ନିଜର ଆତ୍ମୀୟମାନଙ୍କଦ୍ୱାରା ନିର୍ଯାତିତ ? ନିରପେକ୍ଷ ହୋଇ ନିଜକୁ ପଚାରିଲେ ଆପଣ ପାଇଯିବେ ଏହାର ଉତ୍ତର ।*

''ଧରାରେ ଏ ଦୁଇ ଅଟେ ଅମୂଲ,
ଗୋଟିଏ ଶିଶୁ ଓ ଅନ୍ୟଟି ଫୁଲ'' ।

'ଶିଶୁ ହସିଲେ ଜଗତ ହସେ' ଇତ୍ୟାଦି ଅନେକ ପଙ୍‌କ୍ତି ଆମ ସମାଜରେ ଶିଶୁମାନଙ୍କୁ ନେଇ ପ୍ରଚଳିତ । ସଂସାରର ହାନିଲାଭ ବୁଝୁ ନ ଥିବା, ଭଲମନ୍ଦ ଜାଣି ନ ଥିବା ନିଷ୍ପାପ ଶିଶୁଟିକୁ ଦେଖିବାମାତ୍ରେ ସେଇଥିପାଇଁ ଅଜାଣତରେ ସମସ୍ତଙ୍କ ମନରେ ଏକ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଉଦ୍‌ବେଳନ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ, ହୃଦୟ ଉତ୍‌ଫୁଲ୍ଲିତ ହୁଏ । ସୁନ୍ଦର ହୃଷ୍ଟପୁଷ୍ଟ ଶିଶୁଟିଏ ହିଁ ସୁସ୍ଥ, ସବଳ ସମାଜର ପ୍ରତୀକ ।

ମାତ୍ର ଏକବିଂଶ ଶତାବ୍ଦୀରେ ପାଦ ଦେବାକୁ ଯାଉଥିବା ମାନବ ସମାଜ ଏବେ ଯେତେବେଳେ ନିଜର ଆଗାମୀ ବଂଶଧରମାନଙ୍କ ଆଡ଼କୁ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରେ, ସେତେବେଳେ ବର୍ତ୍ତମାନ ବିଶ୍ୱର ଶିଶୁମାନଙ୍କ ଅବସ୍ଥା ଦେଖି ସ୍ୱତଃ ଅସହାୟ ହୋଇଯିବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ । ଗତ ଦଶନ୍ଧି ଭିତରେ ବିଶ୍ୱରେ ସବୁଠାରୁ ଅଧିକସଂଖ୍ୟକ ଶିଶୁ ଓ ମହିଳା ନିର୍ଯାତିତ ହେବା ସବୁଠାରୁ ଉଦ୍‌ବେଗର ବିଷୟ । ଗତ ଦଶନ୍ଧିରେ ସାରା ବିଶ୍ୱରେ ଘଟିଥିବା ବିଭିନ୍ନ ଯୁଦ୍ଧରେ ଯେତେସଂଖ୍ୟକ ସୈନ୍ୟ ମୃତ୍ୟୁ ବରଣ ନ କରିଛନ୍ତି ତା'ଠାରୁ ଅଧିକ ସଂଖ୍ୟକ ଶିଶୁ ହିଁ ମରିଛନ୍ତି, ନିର୍ଯାତିତ ହୋଇଛନ୍ତି, ବିକଳାଙ୍ଗ ହୋଇଛନ୍ତି ଅଥବା ପିତୃମାତୃଶୂନ୍ୟ ହୋଇ ରାସ୍ତାକଡ଼ର ଭିକାରିରେ ପରିବର୍ତ୍ତିତ ହୋଇଛନ୍ତି ।

୧୯୮୦ରୁ ୯୦ ମସିହା ମଧ୍ୟରେ ବିଶ୍ୱର ପ୍ରାୟ ୨୦ ଲକ୍ଷ ଶିଶୁ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ନିର୍ଯାତନାର ଶିକାର ହୋଇଥିବାର ଜଣାଯାଇଛି । ଏହି ସମୟ ଭିତରେ ୪୦/୫୦ ଲକ୍ଷ ଶିଶୁ ବିକଳାଙ୍ଗ ହୋଇଛନ୍ତି । ୫୦ ଲକ୍ଷ ଶିଶୁ ଗୃହଯୁଦ୍ଧ ଯୋଗୁଁ ଶରଣାର୍ଥୀ ହୋଇଛନ୍ତି । ଏବେ ସାରା ବିଶ୍ୱର ୧୦ କୋଟି ଶିଶୁ ପ୍ରାଥମିକ ଶିକ୍ଷା ଲାଭ କରିପାରୁ ନାହାନ୍ତି । ଏମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ଦୁଇ-ତୃତୀୟାଂଶ ହିଁ ଝିଅପିଲା ।

## ଶିଶୁ ଶ୍ରମିକ

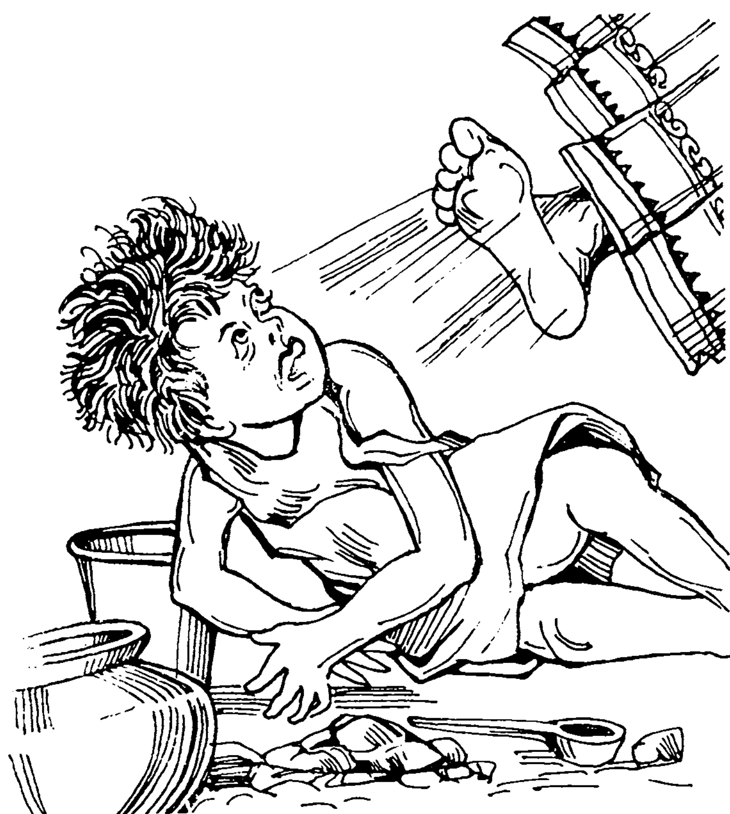
ତେବେ ଶିଶୁ ନିର୍ଯାତନା ସମ୍ପର୍କରେ ଆଲୋଚନା କଲାବେଳେ ଆମେ ଦେଖୁ ଯେ ଆମଦେଶ ଭଳି ବିକାଶଶୀଳ ରାଷ୍ଟ୍ରରେ ଏହା ଚରମ ଅବସ୍ଥାରେ ପହଞ୍ଚିଛି । ନିଜ ପରିବାରବର୍ଗଙ୍କଦ୍ୱାରା ହିଁ ପ୍ରଥମରୁ ଶିଶୁ ନିର୍ଯାତନା ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥାଏ । ଗାଁଗହଳରେ, ଗରିବ ପରିବାରରେ ଯେଉଁ ବୟସରେ ଶିଶୁ ଖେଳରେ ସମୟ କଟାନ୍ତା ତାକୁ ବାଧହୋଇ ପରିବାର ସଭ୍ୟଙ୍କ ତାଡ଼ନାରେ କାମ କରିବାକୁ ହୋଇଥାଏ । ପିଲାଟି ଦିନରୁ ଏହି ପିଲାଏ ଛୋଟବଡ଼ କାମ କରି ପିତାମାତାଙ୍କୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା ସହ ପରିବାର ଚଳାଇବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଆନ୍ତି । ଏଥିରୁ ବିଚ୍ୟୁତ ହେଲେ ସେମାନଙ୍କୁ ବଡ଼ମାନଙ୍କଠାରୁ ନିର୍ଯାତନା ସହିବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ ।

ଏହା ବ୍ୟତୀତ ଖୁବ କମ୍ ବୟସରୁ ଗରୀବୀ ଯୋଗୁଁ ଶିଶୁ ଶ୍ରମିକ ବନିଯାଉଥିବା ଶିଶୁମାନଙ୍କର ନିର୍ଯାତନାର କାହାଣୀ ଅତ୍ୟନ୍ତ ମର୍ମନ୍ତୁଦ । ଦୋକାନ, ବିଭିନ୍ନ କଳକାରଖାନା, ମଟର ମରାମତି କାରଖାନା, ହୋଟେଲରେ କାମ କରୁଥିବା ଅଳ୍ପବୟସ୍କ ଶିଶୁଙ୍କର ନିର୍ଯାତନା ଆମେ ଅନେକେ ଉପଲବ୍ଧି କରିଛୁ । ନିଜେ ଦେଖିଛୁ । ଚାକରଚାକରାଣୀମାନେ ମାଲିକଙ୍କ ଠାରୁ କଠୋର ପରିଶ୍ରମ ସତ୍ତ୍ୱେ ମାଡ଼ଗାଳି ଖାଇ ନିର୍ଯାତିତ ଅବସ୍ଥାରେ ସମୟ କଟାନ୍ତି । ସେମାନଙ୍କ ସ୍ୱାଧୀନତାକୁ ପିଲାଟିବେଳୁ ହିଁ ଲୁଟି ନିଆଯାଇଥାଏ । ବିଚରା ଶିଶୁଟିଏ ଅନ୍ୟ ଉପାୟ ନ ପାଇ ଅକଥନୀୟ ଦୁଃଖଦୁର୍ଦ୍ଦଶା ଭୋଗି ନିଜର ଜୀବନ ଶ୍ରମିକରୁ ହିଁ ଆରମ୍ଭ କରିଥାଏ ।

## ଯୌନ ନିର୍ଯାତନା

ଦିଲ୍ଲୀର ଏକ ସମାଜସେବୀ ସଙ୍ଗଠନ 'ରାହୀ' ପକ୍ଷରୁ କରାଯାଇଥିବା ଏକ ସର୍ଭେରୁ ଶିଶୁମାନେ କିଭଳି କମବୟସରୁ ଯୌନ ନିର୍ଯାତନାର ଶିକାର ହେଉଛନ୍ତି ତାହା ଜଣାପଡ଼ିଛି । ନିମ୍ନ ଓ ମଧ୍ୟବିତ୍ତ ପରିବାରର ୬୦୦ ପରିବାରର ଲୋକଙ୍କୁ ଏହି ସଂସ୍ଥା ପକ୍ଷରୁ ସର୍ଭେର ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ କରାଯାଇ ଦେଖାଯାଇଛି ଯେ ଏମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ଶତକଡ଼ା ୭୬ ଭାଗ ଶିଶୁ, ଯେଉଁମାନଙ୍କ ବୟସ ୧୪/୧୫ ବର୍ଷ ବୟସ ମଧ୍ୟରେ, ବିଭିନ୍ନ ଉପାୟରେ ପରିବାର କିମ୍ବା ପରିବାରର ସମ୍ପର୍କୀୟମାନଙ୍କଦ୍ୱାରା ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ନିର୍ଯାତନାର ଶିକାର ହୋଇଛନ୍ତି । ଏମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ଅନେକେ ଯୌନ ନିର୍ଯାତିତ ହେବା କ୍ଷୋଭର ବିଷୟ ।

ବଡ଼ ବିଡ଼ମ୍ବନାର ବିଷୟ ଯେ ସଂସ୍କୃତିସମୃଦ୍ଧ ଏବଂ ରକ୍ଷଣଶୀଳ ଭାରତୀୟ ସମାଜରେ ଶିଶୁମାନେ ପୁଣି ଏବେ ଯୌନ ନିର୍ଯାତନାର ଶିକାର ! ପୁଣି ଏହା ସଂଘଟିତ ହୋଇଚାଲିଛି ତା'ର ନିଜ ପରିବାରରେ ଓ ଯୌନନିର୍ଯାତନାକାରୀ ହେଉଛନ୍ତି ତା'ର ଅନ୍ତରଙ୍ଗ ଆତ୍ମୀୟ । ବିଶେଷକରି ମଧ୍ୟବିତ୍ତ ଏବଂ ନିମ୍ନମଧ୍ୟବିତ୍ତ ପରିବାରରେ ଏହାର ହାର ଅଧିକ ।



ପରିବାରରେ ଶିଶୁମାନେ ଯୌନ ନିର୍ଯାତନାର ଶିକାର ହେଉଥିବା ମୋର ମନଗଢ଼ା କାହାଣୀ ନୁହେଁ । ଅତି ବିଶ୍ୱସ୍ତ ବୈଜ୍ଞାନିକ ଅନୁଧ୍ୟାନରୁ ହିଁ ଏହି ତଥ୍ୟ ଲୋକଲୋଚନକୁ ଆସିଛି । ଦାଦା, ପୁତୁରା, ସମ୍ପର୍କୀୟ ଭାଇ, ମାମୁ ଏବଂ ମାମୁପୁଅ ଭାଇ, ଏପରିକି ବାପା ଏବଂ ଭାଇ ମଧ୍ୟ ସାଜିଛନ୍ତି ଉକ୍ତ ଅସାମାଜିକ ଘୃଣ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟର ନାୟକ । ଭାଇମାନଙ୍କର ବନ୍ଧୁମାନେ ଓ ପଡ଼ୋଶୀମାନେ ମଧ୍ୟ ଏଥିରେ ସାମିଲ ।

ଟିଉସନ୍ ଶିକ୍ଷକମାନେ ମଧ୍ୟ ସନ୍ଦେହର ବଳୟ ଭିତରେ । ଝିଅଟିର ବୟସ, ତା'ର ଶାରୀରିକ କ୍ଷମତା-ଅକ୍ଷମତା ଓ ସେ ସମ୍ଭୋଗକ୍ଷମ କି ନା, ଏହାର କୌଣସି ବାଛବିଚାର ନାହିଁ ସେହି ଆତତାୟୀମାନଙ୍କଠାରେ । କିନ୍ତୁ ବର୍ଷ ବର୍ଷ ଧରି ବାରମ୍ବାର ଏହି ଅସାମାଜିକ ବ୍ୟବହାରର ଶିକାର ହେଉଥିବା ଝିଅମାନେ ଲଜ୍ଜା, କ୍ରୋଧ, ଅସହାୟତା, ଭୟ ଓ ଅନୁଶୋଚନାକୁ ଜୀବନସାରା ବହନ କରିଚାଲୁଛନ୍ତି ।

ଅନେକ ପରିବାରରେ ପିତାମାତା ଏହାର ସୁରାକ ପାଉ ନାହାନ୍ତି । ସୁରାକ ପାଇଲେ ମଧ୍ୟ ଲୋକଲଜ୍ଜାକୁ ଡରି ନୀରବ ରହିବାକୁ ବାଧ୍ୟ ହେଉଛନ୍ତି ।

ଆମ ସମାଜରେ ପିଲାମାନଙ୍କ ପ୍ରତି ସ୍ନେହଶ୍ରଦ୍ଧା ପ୍ରଦର୍ଶନ କଲାବେଳେ ସେମାନଙ୍କୁ ସ୍ପର୍ଶ କରାଯିବା, ଆଲିଙ୍ଗନ କରିବାର ଚଳଣି ରହିଛି । ଏହା ସ୍ୱାଗତଯୋଗ୍ୟ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ଏବେ ବିପଦର କାରଣ ହେଲାଣି । ସ୍ନେହ ପ୍ରଦର୍ଶନ ଓ ଶରୀର ପ୍ରତି ନିର୍ଯାତନାକୁ ପୃଥକ୍ ଭାବରେ ବିଚାର କରାଯିବା ଦରକାର । ବାପମା' ଏଥିପ୍ରତି ସନ୍ଦେହୀ ନ ହେଲେ ଏହି ଘୃଣ୍ୟକ୍ରିୟାର ଅବସାନ ଘଟିବ ନାହିଁ ।

ମନେରଖିବାର କଥା, କେବଳ ଯେ ଝିଅପିଲାମାନେ ଯୌନ ନିର୍ଯାତନାର ଶିକାର ହେଉଛନ୍ତି, ତାହା ନୁହେଁ । ପୁଅପିଲାମାନେ ଏଥିରୁ ବାଦ୍ ପଡୁ ନାହାନ୍ତି ।

ତେଣୁ ପିତାମାତାମାନେ ସନ୍ତାନ ପ୍ରତି ଯୌନ ନିର୍ଯାତନା ସମ୍ପର୍କରେ ସଚେତନ ରହିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଏ' ବିଷୟରେ ସନ୍ତାନ କୌଣସି ଇଙ୍ଗିତ ବା ସୂଚନା ପ୍ରଦାନ କଲେ ତାକୁ ଅବିଶ୍ୱାସ ନ କରି ବରଂ ବିଶ୍ୱାସ କରିବା ନିରାପଦ । ତା'ର ଅଭିଯୋଗକୁ ବିଶ୍ୱାସ କଲେ ହିଁ ପ୍ରତିକାର ବିଧାନ କରିବା ସମ୍ଭବ ହୋଇପାରିବ । ସେ ନିଜ ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ଏପରି ଅଶୋଭନୀୟତାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେଉଥିଲେ ତାହା ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ନଜରକୁ ଆଣିବା ମଧ୍ୟ ପିତାମାତାଙ୍କର କର୍ତ୍ତବ୍ୟ । ତେବେ ପିଲାର ଅଭିଯୋଗ ସତ୍ୟ କି ନା, ତା'ର ନିରପେକ୍ଷ ଅନୁସନ୍ଧାନ ନ କରି ହଠାତ୍ କାର୍ଯ୍ୟାନୁଷ୍ଠାନ ଗ୍ରହଣ ନିରାପଦ ନୁହେଁ ।

## ଶାରୀରିକ ନିର୍ଯାତନା

ଶ୍ରମିକ ହିସାବରେ କାମ କରିବା ଏବଂ ଯୌନ ନିର୍ଯାତନା ଭୋଗିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଶିଶୁମାନେ ନିଜ ଆତ୍ମୀୟଙ୍କଦ୍ୱାରା ଶାରୀରିକ ନିର୍ଯାତନାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେଉଥିବାର ଦୃଷ୍ଟାନ୍ତ ବିରଳ ନୁହେଁ । ବାପା, ମାଆ କିମ୍ବା ଅଭିଭାବକ ଶିଶୁମାନଙ୍କୁ ସ୍ନେହଶ୍ରଦ୍ଧା ଏବଂ ଆଦରଯତ୍ନ ନ ଦେଖେଇବା, ଖାଇବାକୁ ନ ଦେବା ତଥା ପିଟାପିଟି କରିବାର ମଧ୍ୟ ଦେଖାଯାଉଛି । ସାଧାରଣତଃ ବିବାହପୂର୍ବରୁ ଜନ୍ମ ହୋଇଥିବା ସନ୍ତାନ, ଗର୍ଭନିରୋଧ ବ୍ୟବସ୍ଥାର ବିଫଳତା ଫଳରେ ଜନ୍ମ ନେଇଥିବା ସନ୍ତାନ ଏବଂ ଅବୈଧ ସନ୍ତାନ ତଥା ସ୍ୱାମୀଙ୍କର ପୂର୍ବପତ୍ନୀର ସନ୍ତାନ କିମ୍ବା ସ୍ତ୍ରୀଙ୍କର ପୂର୍ବ ସ୍ୱାମୀଙ୍କର ସନ୍ତାନ ଏହି ନିର୍ଯାତନାର ଶିକାର ।

ସ୍ୱାମୀ-ସ୍ତ୍ରୀଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ମନୋମାଳିନ୍ୟ ଘଟିଲେ କି ସ୍ୱାମୀ କିମ୍ବା ସ୍ତ୍ରୀ ମଦ୍ୟପାନ ପ୍ରତି ଆସକ୍ତ ଥିଲେ ସେମାନଙ୍କର ସନ୍ତାନ ନିର୍ଯାତନା ଭୋଗିବାର ସମ୍ଭାବନା ବେଶି । ମାଡ଼ ଖାଇବାଯୋଗୁଁ କେଉଁ ପିଲାର ଚମରେ ନୋଳାଫାଟି ରକ୍ତ ବାହାରିଥାଏ ତ ଆଉ କାହାର ଦେହସାରା ପଚା ପଡ଼ିଯାଇଥାଏ । ଏପରିକି ମାଡ଼ ଖାଇବା ଯୋଗୁଁ ପିଲାର ଆଖି ଏବଂ ମସ୍ତିଷ୍କ ଭିତରକୁ ରକ୍ତସ୍ରାବ ମଧ୍ୟ ହୋଇଥାଏ । ବିଧା, ଗୋଇଠା, ବେତମାଡ଼ର ପ୍ରମାଣ

ମିଳିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଜଳନ୍ତାବିଡ଼ି କି ସିଗାରେଟ୍ ଗେଞ୍ଚି ଫୋଟକା କରିବାର ଦୃଷ୍ଟାନ୍ତ ମଧ୍ୟ ରହିଛି । ଏପରିକି ବିଦ୍ୟୁତ୍ ସକ୍ ଦେଇ ମଧ୍ୟ ନିର୍ଯାତିତ କରାଯାଇଥାଏ ସେମାନଙ୍କୁ ।

ନିର୍ଯାତନାର ଶିକାର ହୋଇ ଅସୁସ୍ଥ ହୋଇପଡ଼ିଲେ ବାପମା' କିମ୍ୱା ଅଭିଭାବକ ସେମାନଙ୍କୁ ଡାକ୍ତରଖାନା ନେବାରେ ଅସ୍ୱାଭାବିକ ବିଳମ୍ବ କରିଥାନ୍ତି । ନିର୍ଯାତନାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେଉଥିବା ଶିଶୁ କନ୍ଦାକଟା କରିବା, ଅସ୍ଥିର ହୋଇ ଭୂଇଁରେ ଗଡ଼ାଗଡ଼ି କରିବା ଓ ପିନ୍ଧିଥିବା ଲୁଗାପଟାରେ ଝାଡ଼ାପରିସ୍ରା କରିପକେଇବା ଫଳରେ ତା'ର ଅସୁସ୍ଥତା ଆହୁରି ବଢ଼ିଯାଏ ।

ବଡ଼ ବିସ୍ମୟକର କଥା ଯେ ଶିଶୁର ଅସୁସ୍ଥତାର କାରଣ ପଚାରିଲେ ନିର୍ଯାତନାକାରୀ ମିଛ ସଫେଇ ଦେଇ ନିଜ କୁକର୍ମକୁ ଲୁଚେଇବାର ଅପଚେଷ୍ଟା କରିଥାନ୍ତି ।

ସେ ଯାହାହେଉ, ଆମର ସନ୍ତାନମାନେ ଆମଠାରୁ ସେମାନଙ୍କର ନ୍ୟାଯ୍ୟ ଅଧିକାର ଉପଭୋଗ କରୁଛନ୍ତି କି ନା ଓ ଆମଠାରୁ ଯୌନ ତଥା ଶାରୀରିକ ନିର୍ଯାତନା ଭୋଗୁଛନ୍ତି କି ନା, ଆମେ ହିଁ ଏହାର ସବୁଠାରୁ ବିଶ୍ୱସ୍ତ ସାକ୍ଷୀ । ଭାରତୀୟ ସଂସ୍କୃତିରେ ଏଭଳି ଘଟଣା ବିରଳ ବୋଲି ଯେତେ ହୁରି ପକେଇଲେ ମଧ୍ୟ ସମାଜବିଜ୍ଞାନୀମାନଙ୍କଦ୍ୱାରା ଭାରତରେ କରାଯାଇଥିବା ଅନୁଧ୍ୟାନମାନ ଆମର ପ୍ରକୃତ ମୁଖା ଖୋଲିଚାଲିଛି । ତେଣୁ ନିଜେ ଏହି ଅସ୍ୱସ୍ତିକର ପରିଣାମର ଶିକାର ହେବାପୂର୍ବରୁ ଶିଶୁମାନଙ୍କ ପ୍ରତି ନିର୍ଦ୍ଦୟଭାବ ପରିହାର କରିବା ଓ ସେମାନଙ୍କର ଯଥୋଚିତ ଯତ୍ନନେବା ନିମନ୍ତେ ଆଶୁ ପଦକ୍ଷେପ ଗ୍ରହଣ ସ୍ୱାଗତଯୋଗ୍ୟ ।

# ପଢ଼ିବା ପୂର୍ବର ପାଠ

**ପ୍ରଫେସର ଡକ୍ଟର କୁଳମଣି ସାମଲ**

*ପଶୁପକ୍ଷୀ ତାଙ୍କ ଶାବକମାନଙ୍କୁ ସମର୍ଥ କରିବାପାଇଁ ଅନ୍ୟ ସମସ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟ ଭୁଲି, ବେଳେବେଳେ ନିଜପାଇଁ ଆହାର ସଂଗ୍ରହ ନ କରି ଶାବକର ସୁରକ୍ଷାପାଇଁ ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର ଯତ୍ନ ନେଉଥିବା ବେଳେ ଜୀବଶ୍ରେଷ୍ଠ ମନୁଷ୍ୟ ନିଜର କାର୍ଯ୍ୟବ୍ୟସ୍ତତା ଓ ଅଧିକ ଅର୍ଜନର ଆଳ ଦେଖାଇ ଶିଶୁଟିକୁ ଉପଯୁକ୍ତ ବୟସ ପୂର୍ବରୁ ବିଦ୍ୟାଳୟକୁ ପଠାଇ କିମ୍ବା ଧାଈମା' ଜିମା ଛାଡ଼ିଦେଇ ନିଶ୍ଚିନ୍ତ ହୋଇପଡ଼େ ।*

## ପିଲାଏ ଅଯତ୍ନ ଓ ଅଣହେଳାରେ

ପିଲାକୁ ପାଞ୍ଚବର୍ଷ ନ ହେଲେ ଓଡ଼ିଆ ସ୍କୁଲରେ ନାଁ ଲେଖାଉ ନାହାନ୍ତି । ପିଲାଟି ତା' ଆଗରୁ କ'ଣ କରିବ ? ଘରେ କେବଳ ଭଙ୍ଗାରୁଜା କରେ, ନୂଆ ଖେଳଣାକୁ ମୋଡ଼ିମାଡ଼ି ପୁରୁଣା କରେ କିମ୍ବା ଖଟରୁ ଡିଆଁଡେଇଁ କରି ଉପରତଳ ହୁଏ । ବାପ ମା' ଅଥୟ ହୋଇପଡ଼ନ୍ତି । ମା' ଘରେ ରହୁଥିଲେ ପାଟି କରି କରି ବେଦମ୍ । ବାପା ସଞ୍ଜକୁ ଆସିଲେ ତାଙ୍କ ମୁଣ୍ଡ ବିଗିଡ଼ିଯାଏ । ପୁଅକୁ କୋଳେଇ ନେବେ କ'ଣ ଓଲଟା ତା'ପିଠିରେ ଦି'ପୁଞ୍ଜା ବସେଇ ଦିଅନ୍ତି । ମାଆ ସମ୍ଭାଳି ନ ପାରି କହିପକାନ୍ତି, ''ଆହା ପିଲାଟାକୁ ମାରୁଛ ? ବଡ଼ବଡ଼ିଆଙ୍କ କଥା କ'ଣ ଭୁଲିଗଲ ? ସେମାନେ ପରା କହିଛନ୍ତି - ଲାଳୟେତ୍ ପଞ୍ଚବର୍ଷାଣି, ଆଉ ବର୍ଷେ ଛଅମାସ ଅପେକ୍ଷା କରିପାରୁନ ?'' ଏ ହେଲା ସୁଖୀପରିବାର କଥା ଯେଉଁମାନେ ପରିବାର କଲ୍ୟାଣ କଥା ଶୁଣି ନାହାନ୍ତି, ସେମାନେ ତ ଭଗବାନ୍‌ଙ୍କ ଦାନକୁ ତାଙ୍କୁ ହିଁ ସମର୍ପଣ କରି ଦେଇ କାମଧନ୍ଦାରେ ଯିବାକୁ ବାଧ୍ୟ । ଗରିବଗୁରୁବାଙ୍କ କଥା ଛାଡ଼ନ୍ତୁ । କିଏ ନାଳନର୍ଦ୍ଦମାରେ କାଗଜ ଡଙ୍ଗା ଭସାଇଲାଣି ତ କିଏ ରାଜରାସ୍ତାରେ ଗୁରୁଣ୍ଡୁଛି, କିଏ ବା ଛିଣ୍ଡା ଗୁଡ଼ିକୁ ଧରିବାକୁ ଯାଇ ଲହୁଲୁହାଣ ହେଲାଣି । ଥିଲାବାଲାଙ୍କ ପିଲାଏ ଚାକରଚାକରାଣୀଙ୍କ ଅଇଁଠା ଖାଇ ତାଙ୍କରି ଇଙ୍ଗିତରେ ଲାଳିତପାଳିତ ।

ଏହିପରି ଆମଦେଶର ଗରିବଗୁରୁବା, ମଝିଲା ଓ ବଡ଼ବଡ଼ିଆ ଲୋକଙ୍କ ପିଲାଏ ପଢ଼ା ଆରମ୍ଭ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ଅଯତ୍ନ ଓ ଅଣହେଳାରେ ବଢ଼ନ୍ତି । ପେଟପାଟଣାପାଇଁ ଧନ୍ଦି

ହେଉଥିବା ତଳିଆ ଲୋକେ ପିଲାଙ୍କ ଯତ୍ନ ନେବାକୁ ଅସମର୍ଥ, ନିରୁପାୟ ଓ ସମ୍ବଳହୀନ । କିନ୍ତୁ ବଡ଼ବଡ଼ିଆ ଅନ୍ୟଆଡ଼େ ପଇସା ଉଡ଼ାଉଥିଲାବେଳେ ଏ ଆଡ଼କୁ ନଜର ଦିଅନ୍ତି ନାହିଁ । ଯେଉଁ ବିଧବା, ନିରାଶ୍ରୟା ବୃଦ୍ଧା ବା କୁଆଁରୀ କନ୍ୟା କିମ୍ବା ପିଲାଙ୍କୁ ଛାଡ଼ିଦିଅନ୍ତି ସେମାନେ ପିଲାଙ୍କ ମନକଥା କ'ଣ ବୁଝିବେ ? ସବୁଠାରୁ ଦୁଃଖଦ ଘଟଣା ହେଲା, ଟି.ଭି. ସିରିଆଲ ଦେଖୁଥିଲା ବେଳେ ମା' ପିଲାଟିକୁ ଚାକରଚାକରାଣୀଙ୍କ ସହିତ ବାହାରକୁ ପଠାଇଦିଏ କିମ୍ବା ମାଡ଼ମାରି ଚୁପ୍ କରାଇ ଟି.ଭି. ଦେଖାଏ ।

ଏ କଥା ଉଠାଇଲେ ସେମାନେ କହିବେ, ଭାରତ ପରି ଅନୁନ୍ନତ ଦେଶରେ ଏଇ ଛୋଟ ପିଲାଙ୍କପାଇଁ ଆଉ କ'ଣ କରିହେବ । ଯା' ଓ ନଣନ୍ଦ ଆମେରିକାରେ ତାଙ୍କ ପିଲାଙ୍କୁ 'ବେବି ସିଟିଂ'ରେ ବସାଇ ଚାକିରି କରିବାକୁ ଶହେ କିଲୋମିଟର ଦୂର ଯାଉଛନ୍ତି । ବେବି ସିଟିଂରେ କି ସୁବିଧା ! କେତେପ୍ରକାର ଖେଳନା ଜମା ହୋଇଛି, ଶୌଚର ବ୍ୟବସ୍ଥା ଅଛି, ପ୍ରାଥମିକ ଚିକିତ୍ସାପାଇଁ ଔଷଧପତ୍ର ମହଜୁଦ, ପିଲାଙ୍କ ମନ ମଜେଇବାପାଇଁ ତତ୍ତ୍ୱାବଧାରିକା ମନସ୍ତତ୍ତ୍ୱବିତ୍‌ଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ନିଅନ୍ତି । ଜରୁରୀ ଖବର ଦେବାପାଇଁ ଟେଲିଫୋନ୍ ଖଞ୍ଜା । ଅବଶ୍ୟ ସୁବିଧା ଅନୁସାରେ ପଇସା ଦେବାକୁ ପଡ଼େ । ସେଠି ଦେଲାବାଲା ବହୁତ । ତେଣୁ ସେ ବ୍ୟବସ୍ଥା ସୁରୁଖୁରୁରେ ଚାଲିଛି । ସେଠି ଶ୍ରମର ମର୍ଯ୍ୟାଦା ଅଛି । ସେବିକା କର୍ତ୍ତବ୍ୟପରାୟଣା । ଏ ଦେଶରେ ତ ମନ୍ତ୍ରୀ ସର୍ବସାଧାରଣ ସଭାରେ ଆଇ.ଏ.ଏସ୍. ଅଫିସର ଓ ଶିକ୍ଷକ ଶିକ୍ଷିକାଙ୍କୁ କର୍ତ୍ତବ୍ୟପରାୟଣ ହେବାକୁ ପରାମର୍ଶ ଦିଅନ୍ତି । ତେଣୁ ଏ ଦେଶରେ ସେ ପ୍ରକାର ବ୍ୟବସ୍ଥା ଚଳେଇବା କାଠିକର ପାଠ ।

## ନିଜ ପିଲାକୁ ନିଜେ ଗଢ଼

ପିଲାଟିର କଥା ବାପ-ମା' ଯେମିତି ସହଜରେ ଜାଣନ୍ତି ଅନ୍ୟଜଣେ ସେମିତି ଜାଣିପାରିବ ନାହିଁ । ପିଲାଟି କିପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାକୁ ଭଲ ପାଏ, କିପ୍ରକାର ଖେଳଣାରେ ତା'ର ଅଧିକ ସଉକ, କିଭଳି ଢଙ୍ଗରେ ଶୁଏ, କେତେବେଳେ ଶୁଏ, କେତେବେଳଯାଏ ଶୁଏ ଏସବୁ କଥା ମା' ଭଲ ଠଉରାଇପାରେ । ଅନ୍ୟ କାହାକୁ ଏ ଦାୟିତ୍ୱ ଦେଲେ ସେ ଯତ୍ନ ସହକାରେ ତୁଲାଇବ ନାହିଁ । ଘରେ ଜେଜେମା' କିମ୍ବା ଅନ୍ୟ ସମ୍ପର୍କୀୟା ବୁଢ଼ୀଙ୍କୁ ଏ ଭାର ଦିଆଯାଇପାରେ । ଚାକରଚାକରାଣୀଙ୍କ ଧୈର୍ଯ୍ୟ ନାହିଁ ଯେ ସେମାନେ ପରପିଲାପାଇଁ କଷ୍ଟ କରିବେ । ମରାମରି କରି ଧମକ ଚମକ ଦେଇ ଜୋରଜବରଦସ୍ତି ସେମାନେ ଖୁଆନ୍ତି କିମ୍ବା ଶୋଇପକାନ୍ତି କିମ୍ବା ଭୂତ-ପ୍ରେତ ବା ବାଘ-ଭାଲୁ ଭୟ ଦେଖାଇ ପିଲାଟିକୁ ଡରକୁଳା କରିପକାନ୍ତି । ପିଲାଟିର ସ୍ୱାଭାବିକ ଢଙ୍ଗ ବା ଆଚରଣ ବିକଶିତ ହୋଇପାରେ ନା, ବରଂ ବିକୃତ ହୋଇଯାଏ ।

କେତେକ ପରିବାର ପିଲାଙ୍କୁ ପଇସା ଖର୍ଚ୍ଚ କରି ପ୍ରିନର୍ସରି ସ୍କୁଲକୁ ପଠାଇଦେଇ ନିଶ୍ଚିନ୍ତ ହୋଇଯାଆନ୍ତି । ଦେଶରେ ଅଧିକାଂଶ ପ୍ରିନର୍ସରି ସ୍କୁଲ ବ୍ୟାବସାୟିକ ଭିତ୍ତିରେ



ଚାଲୁଛି । ଅନ୍ତ କେତେଜଣ ଅଳ୍ପବୟସ୍କା ଝିଅ ସେଭଳି ସ୍କୁଲ ଦାୟିତ୍ୱରେ ଥାନ୍ତି । ମାଲିକ ପଇସାଲୋଭରେ ସେମାନଙ୍କୁ ଯତ୍‌ସାମାନ୍ୟ ବେତନ ଦେଇ ନ୍ୟୂନତମ ସୁବିଧା ସୁଯୋଗରେ ଏକ ସଂକୀର୍ଣ୍ଣ ପରିସର ମଧ୍ୟରେ ଗୁଡ଼ିଏ ଶିଶୁଙ୍କୁ ଏକାଠି କରିଥାଏ । ଇଂରାଜୀ ସ୍କୁଲରେ ପଢ଼ିଥିବା, ଶିଶୁର ଯତ୍ନ ଓ ମନୋବିଜ୍ଞାନ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ପୁସ୍ତକଗତ ପାଠରେ ପାସ କରିଥିବା କେତେକ ଚାଲାକ୍, ଚତୁର ଓ ସ୍ଫୂର୍ତ୍ତିଶୀଳ ଝିଅ ବା ପୁଅ ପିଲାଙ୍କ ଯତ୍ନ ନେଉଥାନ୍ତି । ପିଲାଙ୍କ ଅପେକ୍ଷା ତାଙ୍କ ବାପମା'ଙ୍କ ମନ କିଣି ନେଲାଭଳି ଢଙ୍ଗରଙ୍ଗରେ ସେମାନେ ଅନ୍ୟଙ୍କୁ ମୁଗ୍ଧ କରିଦିଅନ୍ତି । ପ୍ରକୃତରେ କେତେକ ଶିକ୍ଷିତା ଧାଈମା' ପିଲାଙ୍କୁ ପରିଷ୍କାର ପରିଚ୍ଛନ୍ନ କରିବା ବା ଶୌଚଆଳରେ ଧମକଚମକ ଦେଇ ଆକଟ କରନ୍ତି । ପିଲାଟି କାହିଁକି କାନ୍ଦୁଣିଆ, ଅମିଶା ବା ରାଗୀ ହୋଇପଡ଼ିଛି କେହି ତା' ବିଷୟରେ ଚିନ୍ତା କରନ୍ତି ନାହିଁ । ସେ ଅନ୍ୟପିଲାଙ୍କ ସଙ୍ଗରେ ଯାହାକିଛି ଭଲମନ୍ଦ ଶିଖେ କିମ୍ବା ତା' ଆଚରଣ ବଦଳାଏ । କୃତ୍ରିମ ଢଙ୍ଗରେ ସେ ଫୂର୍ତ୍ତି ହୋଇ ଗୁଡ୍‌ମର୍ଣ୍ଣିଂ, ଗୁଡ୍‌ବାୟ, ଟା-ଟା, ମମି ଡାଡି କହି ବାପମା'ଙ୍କୁ ବ୍ୟୟବହୁଳତାପାଇଁ ସନ୍ତୋଷ ଓ ସାନ୍ତ୍ୱନା ଦିଏ । ଟିକେ କଷ୍ଟକଲେ ବାପମା' ଘରେ ଏହାଠାରୁ ଯଥେଷ୍ଟ ଯତ୍ନ ନେଇପାରନ୍ତେ । ଏତେ ଛୋଟ ଅବସ୍ଥାରୁ ପିଲାଏ ଯଦି ବାପମା'ଙ୍କଠାରୁ ବିଚ୍ଛିନ୍ନ ହୋଇ

ଅନ୍ୟର ହେପାଜତରେ ବଢ଼ିବେ ବାପମା'ଙ୍କ ଅର୍ଜନ କି କାମରେ ଆସିବ ? ଯେଉଁ ବାପମା'ଙ୍କର ସନ୍ତାନଙ୍କୁ ଉପଯୁକ୍ତ ଶିକ୍ଷା ଦେବାର ଦକ୍ଷତା ନାହିଁ ସେମାନେ ଏଭଳି ସ୍କୁଲକୁ ପଠାଇ ପାରନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ଦୁଃଖର କଥା ସେମାନଙ୍କ ଆର୍ଥିକ ଦୁଃସ୍ଥତା ତାଙ୍କୁ ଏ ସୁବିଧା ଦେବ ନାହିଁ ।

## ଘରେ ସ୍କୁଲ

ପ୍ରତ୍ୟେକ ପିତାମାତା ବୁଝିବା ଉଚିତ ଯେ ସୁଖମୟ ଦାମ୍ପତ୍ୟ ଓ ପାରିବାରିକ ଜୀବନର ସେତୁ ହେଉଛି ସନ୍ତାନ । ସନ୍ତାନକୁ ଉପଯୁକ୍ତ, ଯୋଗ୍ୟ ଓ ଦକ୍ଷ କରି ଠିଆକରାଇବାର ଦାୟିତ୍ୱ ପିତାମାତାଙ୍କର । ବିଦ୍ୟାଳୟର ପାଠ୍ୟପୁସ୍ତକ କିମ୍ବା ସିଲାବସ ଜରିଆରେ କିଛି ପାଠ ଶିଖିହୁଏ, କିନ୍ତୁ ବ୍ୟକ୍ତି ଗଢ଼ି ହୁଏ ନାହିଁ । ଏପରିକି ପଶୁପକ୍ଷୀ ତାଙ୍କ ଶାବକମାନଙ୍କୁ ସମର୍ଥ କରିବାପାଇଁ ଅନ୍ୟ ସମସ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟ ଭୁଲି, ବେଳେବେଳେ ଆହାର ସଂଗ୍ରହ ନ କରି ଶାବକର ସୁରକ୍ଷାପାଇଁ ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର ଯତ୍ନ ନିଅନ୍ତି । ଅଥଚ ଜୀବଶ୍ରେଷ୍ଠ ମନୁଷ୍ୟ ନିଜର କାର୍ଯ୍ୟବ୍ୟସ୍ତତା ଓ ଅଧିକ ଅର୍ଜନର ଆଳ ଦେଖାଇ ଶିଶୁଟିକୁ ଉପଯୁକ୍ତ ବୟସ ପୂର୍ବରୁ ବିଦ୍ୟାଳୟକୁ ପଠାଇ କିମ୍ବା ଧାଈମା ଜିମା ଛାଡ଼ି ଦେଇ ନିଶ୍ଚିନ୍ତ ହୋଇପଡ଼େ । ଏ ସଂକ୍ରାନ୍ତରେ ପଣ୍ଡିଚେରୀର ଶ୍ରୀମା କହିଥିଲେ, ''ଘର ସ୍କୁଲ ଓ ସ୍କୁଲ ଘର ହେଲେ ଶିକ୍ଷାର ଉନ୍ନତି ହେବ ଓ ପିଲାଏ ଭଲ ମଣିଷ ହେବେ ।'' ପ୍ରତ୍ୟେକ ଶିକ୍ଷାବିତ୍ ଏ ବାଣୀର ଉପାଦେୟତା ଉପଲବ୍ଧି କରିବା ଉଚିତ । ବିଦ୍ୟାଳୟରେ କେତେ ଘଣ୍ଟା ବସିଆସିଲେ ପିଲା ଶିଖେନା । ଗୁରୁଜୀ ଓ ଛାତ୍ର ମଧ୍ୟରେ ଘରୋଇ ସମ୍ପର୍କ (ବାପା, ମା', ଭାଇ, ଭଉଣୀର ସ୍ନେହ ବନ୍ଧନ) ନ ରହିଲେ ଛାତ୍ର ଡରିଥରି, ବାଧ୍ୟବାଧକତାରେ ଯାହା ଶିଖେ ତାହା ଭୁଲି ହୋଇଯାଏ, ତା'ର ଅନ୍ତରକୁ ଛୁଇଁପାରେ ନା ।

ସେହିପରି ଘର ଶିକ୍ଷାମନ୍ଦିର ବା ସ୍କୁଲ ନ ହେଲେ ଶିକ୍ଷାର ଉପଯୋଗିତା ଓ କାର୍ଯ୍ୟକାରିତା ଅନୁଭବ କରିହୁଏ ନାହିଁ । ଘରେ ଉପଯୁକ୍ତ ବାତାବରଣ ରହିଲେ ପିଲାଟି ଭାଷା, ଗଣିତ, ସାଧାରଣଜ୍ଞାନ, ସମାଜ ପ୍ରତି ନୈତିକ ଦାୟିତ୍ୱ, ଜାତୀୟତାବୋଧ ସବୁକିଛି ଶିଖି ଜଣେ ସୁନାଗରିକରେ ପରିଣତ ହେବେ । ସ୍କୁଲପାଠ ତାକୁ ବୋଝ ପରି ଲାଗିବ ନାହିଁ । ଘରେ କିପରି କ'ଣ କରିହେବ ତା'ର ଏକ ତାଲିକା ଦିଆଗଲା । ଏ ସବୁ କରିବାପାଇଁ ବାପା-ମା' ନିଜ ନିଜ ମଧ୍ୟରେ ଥିବା ମତାନ୍ତର ଓ ମନାନ୍ତର ଭୁଲି, ବୁଝାମଣା ସହିତ ମିଳିତ ଉଦ୍ୟମ କଲେ ପିଲାଟି ଶିଖିବାରେ ସହଯୋଗ କରିବ । ପିଲାର ଇଚ୍ଛାକୁ ବିଚାର କରି, ସ୍ଥଳବିଶେଷରେ ସମ୍ମାନ ଦେଇ ଅସୀମ ଧୈର୍ଯ୍ୟର ସହିତ ତା'ର କଅଁଳିଆ ମନକୁ ମଙ୍ଗେଇବାକୁ ପଡ଼ିବ । କିଛି ଅସୁବିଧା ହେଲେ ଅଭିଜ୍ଞ, ବୟସ୍କ ଓ ମନୋବିଜ୍ଞାନୀଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ନେଇ ନିଜର ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ଧାରା ବଦଳାଇବାକୁ ହେବ ।

## ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଯତ୍ନ

ପିଲାର ଖାଇବା, ଗାଧୋଇବା, ଶୋଇବା ସମୟକୁ ଠିକ୍ ରଖିବା ଉଚିତ। ତାହାହେଲେ ତାହା ପିଲାର ଅଭ୍ୟାସରେ ପଡ଼ିଯିବ। ତା'ର ପୋଷାକପତ୍ର ନିୟମିତ ସଫା କରି ପିନ୍ଧାଇଲେ ସେ ପରିଷ୍କାର ପୋଷାକକୁ ଆଦରି ବସିବ। ଅଯଥା ଧୂଳିମାଟିରେ ଲୋଟିବ ନାହିଁ। ସପ୍ତାହରେ ନିୟମିତ ତା'ର ନଖ କାଟିବା, ପ୍ରତିଦିନ ମୁଣ୍ଡ ଧୋଇ, ବାଳ କୁଣ୍ଡାଇ ଦେବା ଅଭ୍ୟାସ କରାଇଲେ ସେ ଆପତ୍ତି କରିବ ନାହିଁ। ହାତ ସଫାକରି ନିଜେ ହାତରେ ଖାଇବା, ଭଲଭାବେ ଚୋବାଇ ଖାଇବା, ପାଣି ଗିଲାସ ଧରି ପିଇବା ଓ ପୁଷ୍ଟିକର ବା ଭିଟାମିନଯୁକ୍ତ ଫଳମୂଳ କିମ୍ବା ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରତି ପିଲାର ଆଗ୍ରହ ବଢ଼ାଇବା ଉଚିତ। ପିଲାବେଳୁ ଏ ଅଭ୍ୟାସ ନ ଥିଲେ କେବଳ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷା ବହି ପଢ଼ି ତାହା କରିହୁଏ ନାହିଁ। ପିଲାଙ୍କର ଏକ ବଦଭ୍ୟାସ ହେଲା ଏଣେତେଣେ ଛେପ ପକାଇବା, ପରିସ୍ରା କରିବା ଓ ଝାଡ଼ା ଫେରିବା। ମୂଳରୁ ସମୟ ଓ ସ୍ଥାନର ଅଭ୍ୟାସ କରାଇଲେ ତାହା ଆଉ ବଦଭ୍ୟାସରେ ପରିଣତ ହୁଏ ନାହିଁ।

## ସାମାଜିକ ବ୍ୟବହାର

ଅନ୍ୟ ପିଲାଙ୍କ ସଙ୍ଗେ ପିଲାଙ୍କୁ ଖେଳିବାକୁ ଛାଡ଼ିଦେବା ଉଚିତ। ସେମାନଙ୍କ ପ୍ରତି ସେ କିପରି ବ୍ୟବହାର କରୁଛି ତାକୁ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରି ଆବଶ୍ୟକ ସ୍ଥଳେ ତାକୁ ସଂଶୋଧନ କରାଇବା ଉଚିତ। ଘରର ଚାକରଚାକରାଣୀ, ବୁଢ଼ାବୁଢ଼ୀ ଓ ଅତିଥିଅଭ୍ୟାଗତଙ୍କ ପ୍ରତି ସେ ଯଥାମାନ୍ୟତା ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିବା ଉଚିତ। ପିଲାବେଳୁ କରାଇଲେ ତାହା ତା'ର ଅଭ୍ୟାସଗତ ହୋଇଯାଏ। ମାନ୍ୟତା ଦେବା, ଭଦ୍ରବ୍ୟବହାର କରିବା ଓ ଅନ୍ୟର ଚର୍ଚ୍ଚା କରିବା ବା ସେବା କରିବାକୁ ବଡ଼ ହେଲେ ସେ କୁଣ୍ଠାବୋଧ କରିବନି। ଦୀନ, ଦୁଃଖୀ, ରୋଗୀଙ୍କ ପ୍ରତି ତା'ର ସହାନୁଭୂତି ଜନ୍ମାଇବା ଉଚିତ। ଗଛଲତା, ଜୀବଜନ୍ତୁଙ୍କର ଯତ୍ନ ନେଇ ଶିଖିଲେ ତା'ର ପ୍ରକୃତି ପ୍ରତି ମମତା ଜନ୍ମିବ। ବାପାମା'ଙ୍କ ସଙ୍ଗେ ମିଳିମିଶି ସେ ଏସବୁ କରି ଶିଖିଲେ ପ୍ରକୃତି ସମ୍ବନ୍ଧରେ ତା'ର ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷଜ୍ଞାନ ଜନ୍ମିବ। ସେ ଫୁଲ, ଫଳ, ପତ୍ର ଛିଣ୍ଡାଇବ ନାହିଁ କି ପଶୁପକ୍ଷୀଙ୍କୁ ମାରଧର କରି ଆନନ୍ଦ ପାଇବ ନାହିଁ।

## ଭାଷାଶିକ୍ଷା

ଅନେକଙ୍କ ଧାରଣା ଭାଷା ଶିକ୍ଷାପାଇଁ କୌଣସି ନାମଜାଦା ଲେଖକଙ୍କର ଖଣ୍ଡେ ସାହିତ୍ୟ ବହି ଓ ଦାନ୍ତ ଚିପି ଚିପି ଶୁଦ୍ଧ ବାକ୍ୟ କହୁଥିବା ପଣ୍ଡିତଙ୍କର ରଚିତ ବ୍ୟାକରଣ ବହିଟିଏ ଦରକାର। ତାହା ଠିକ୍ ନୁହେଁ, ବରଂ ଏହା ସ୍ୱାଭାବିକ ଭାଷା ଶିକ୍ଷାରେ ପ୍ରତିବନ୍ଧକ ହୁଏ। ଏହି ଧାରାରେ ଦୀର୍ଘ ଛଅ ବର୍ଷ ଇଂରାଜୀ ପଢ଼ି ସ୍ୱାଭାବିକ ଢଙ୍ଗରେ ଇଂରାଜୀ କହିବାକୁ ଆମେ ଡରୁ। ଅଥଚ ସାନ ପିଲାଟି ଇଂଲାଣ୍ଡ କିମ୍ବା ଆମେରିକାରେ ବର୍ଷେ ଦି'



ବର୍ଷ ଇଂରାଜୀ କହୁଥିବା ପିଲାଙ୍କ ସଙ୍ଗେ ମିଶାମିଶି କରି କଥାବାର୍ତ୍ତା ହେଲେ ଇଂରାଜୀରେ ସୁନ୍ଦରଭାବେ ନିଜକୁ ପ୍ରକାଶ କରିପାରେ । ବ୍ୟାକରଣ ଜରିଆରେ ସେ ଭାଷା ଶିଖି ନ ଥାଏ । ଘର ଲୋକେ, ଭାଇଭଉଣୀ, ମା'ବାପା, ଜେଜେ, ଆଈ ଯେଉଁ ପ୍ରକାର ଭାଷା କହନ୍ତି ପିଲାଟି ସେଇ ଶବ୍ଦ ସବୁ ସେମାନଙ୍କ ଢଙ୍ଗରେ କହିଥାଏ । ତେଣୁ ସ୍କୁଲକୁ ଯିବା ପୂର୍ବରୁ ପିଲାର କହିବା ଢଙ୍ଗ ଓ ଭାଷାକୁ ସହଜେ ସଜାଡ଼ି ହେବ ।

ଏଥିପାଇଁ ତା' ମନକୁ ପାଇଲା ଭଳି କାହାଣୀ କହି, ଅନ୍ୟବେଳେ ତା'ଠାରୁ କୁହାହୋଇଥିବା କାହାଣୀ ଶୁଣି ତା' କହିବା ଢଙ୍ଗକୁ ସଜାଡ଼ି ଦିଆଯାଇପାରେ । ତାକୁ ବିଭିନ୍ନ ସ୍ଥାନକୁ ବନ୍ଧୁଘରକୁ ସଙ୍ଗରେ ନେଇ ସେ କ'ଣ ଦେଖିଲା, ତାକୁ କିଏ କଅଣ କହିଲା, ତା'ଠାରୁ ଶୁଣିଲେ ତା'ର ମନେରଖିବା କ୍ଷମତା ଓ ବର୍ଣ୍ଣନା କରିବା ଶୈଳୀ ଗଢ଼ିହୁଏ । ପୁନିଅପର୍ବ, ଯାନିଯାତ୍ରା, ଖେଳ, ସର୍କସ, ବଣଭୋଜି ରେଲଗାଡ଼ି ଓ ବସରେ ବିଭିନ୍ନ ସ୍ଥାନ ଭ୍ରମଣ ବେଳେ ପିଲାଙ୍କୁ ସଙ୍ଗରେ ନେଲେ, ସେମାନଙ୍କର ସାଧାରଣଜ୍ଞାନ ଓ ଭାଷା ପରିପୁଷ୍ଟ ହୁଏ । ବଡ଼ହେଲେ ସ୍କୁଲ କଲେଜରେ ସେମାନେ ଏକ କୃତ୍ରିମ ଶୈଳୀରେ ପ୍ରବନ୍ଧ ଲେଖନ୍ତି ନାହିଁ କି ବକ୍ତୃତା ଦିଅନ୍ତି ନାହିଁ ।

ଯିଏ ମାତୃଭାଷା ଭଲଭାବେ ଶିଖି ନାହିଁ ତାକୁ ଯେ କୌଣସି ବିଦେଶୀ ଭାଷା ଶିଖିବା କଷ୍ଟକର ହୋଇଥାଏ । କେତେକ କହନ୍ତି ମାତୃଭାଷା ଅପେକ୍ଷା ଇଂରାଜୀ ପରି ବିଦେଶୀଭାଷାରେ ସେମାନେ ଅଧିକ ଦକ୍ଷ, ତାହା ପ୍ରଣିଧାନସାପେକ୍ଷ । କେତେକ ବାପାମା'

ପିଲାଟିକୁ ଇଂରାଜୀ ସ୍କୁଲକୁ ପଠାଇ ତା' ଇଂରାଜୀଜ୍ଞାନ ବଢ଼ାଇବାପାଇଁ ତା' ପାଖରେ ବାଧ ହୋଇ କୁଣ୍ଢେଇ କୁଣ୍ଢେଇ ଇଂରାଜୀ କହନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ସେ ପିଲାଟି ପାଖରେ ତା' ପଡ଼ିଶା ବା ବନ୍ଧୁବାନ୍ଧବ କାହିଁକି ସେପରି କରିବେ ? ଫଳରେ ପିଲାଟି କୌଣସି କୂଳର ହୁଏନା, ନା ଏକୂଳର ନା ସେକୂଳର । ସେଥିପାଇଁ ପିଲାଟିକୁ ସ୍କୁଲକୁ ପଠାଇବା ପୂର୍ବରୁ ତା' ମାତୃଭାଷାକୁ ସଜାଡ଼ିବା ପିତାମାତାଙ୍କର ପ୍ରଥମ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ । ପିଲାଟି ଗାରିଆଗାରି କରି ଚିତ୍ର କରି ଶିଖିବ ଓ ତାଳିବଜାଇ ମନଇଚ୍ଛା ଗୀତ ବୋଲି ଶିଖିବ । ତାକୁ ତାଳରେ ପକାଇବାକୁ ହେବ ।

## ଗଣିତ ଶିକ୍ଷା

ପ୍ରକୃତ ଗଣିତ ଶିଖାଇବା ପୂର୍ବରୁ ଗଣିତ ପ୍ରତି ଶ୍ରଦ୍ଧା ଜନ୍ମାଇବା ଉଚିତ । ସେ ହାତର ଆଙ୍ଗୁଠି, ପଶୁପକ୍ଷୀଙ୍କ ଗୋଡ଼, ଟଙ୍କା ପଇସା ଗଣି ଶିଖିବ । କିଏ ବେଶି କିଏ କମ୍ ଠଉରେଇବ । କିଏ ବଡ଼ କିଏ ସାନ, ଜନ୍ମଦିନର ତାରିଖ କିପରି ଜଣାପଡ଼େ, ଘଣ୍ଟାରୁ ସମୟ କିପରି ଜଣାପଡ଼େ, କେଉଁ ଖେଳନା କେତେ ଟଙ୍କା ପଡ଼ିଲା, ଗୋଟିଏ ଟଙ୍କା ଓ ଦି'ଟା ଟଙ୍କା ମଧ୍ୟରେ କ'ଣ ତଫାତ୍ ହେଉଛି ସେ ଜାଣିବା ଉଚିତ । କିଣାବିକା କିପରି ହେଉଛି ସେ ଟଙ୍କା ଦିଆନିଆ କରି ବୁଝିବା ଉଚିତ । ଏସବୁ ତାକୁ ଦେଖାଇଦେଲେ ଗଣିତର ବ୍ୟାବହାରିକ ଜ୍ଞାନ ପ୍ରତି ତା'ର ଶ୍ରଦ୍ଧା ଜନ୍ମିବ ଓ ସେ ଗଣିତ ଶିଖିବାକୁ ଆଗ୍ରହ ଦେଖାଇବ । ସିଧା ସଂଖ୍ୟା ଲେଖିବା ଓ ପଣିକିଆ ଶିଖିବା ବିରକ୍ତିକର । ଏମିତି ବାଧ ହୋଇ ଯେଉଁମାନେ ଶିଖିଥାନ୍ତି ସାରାଜୀବନ ଗଣିତ ତାଙ୍କୁ ଡରାଉଥାଏ ।

## ପ୍ରକୃତିପାଠ ଓ ବିଜ୍ଞାନ

ଛୋଟ ପିଲାମାନେ ପଶୁପକ୍ଷୀ ଓ ଯନ୍ତ୍ରପାତି ଦେଖିବାକୁ ଖୁବ୍ ଭଲ ପାଆନ୍ତି । ପଶୁପକ୍ଷୀଙ୍କ ଦେହରେ ହାତ ମାରନ୍ତି, ଯନ୍ତ୍ରପାତି କିପରି ଚାଲୁଛି ବିଶେଷତଃ ଖେଳଣା, ମଟରଗାଡ଼ି ଓ ଠକ୍ ଠକ୍ ହୋଇ ଚାଲୁଥିବା କଣ୍ଢେଇଗୁଡ଼ିକୁ ବଡ଼ ଶ୍ରଦ୍ଧାର ସହ ଅନେଇ ରହନ୍ତି । ବିଜ୍ଞାନ ଓ ବୈଜ୍ଞାନିକ ଯନ୍ତ୍ରପାତି ପ୍ରତି ଶିଶୁର ଆଗ୍ରହକୁ ଯଥାସମ୍ଭବ ବଞ୍ଚେଇ ରଖିବା ଉଚିତ । ଗରିବଗୁରୁବାଙ୍କ କଥା ଛାଡ଼ନ୍ତୁ, ମଧ୍ୟବିତ୍ତ ଓ ଧନୀ ପରିବାର ମଧ୍ୟ ପିଲାଙ୍କର ଏ ଦିଗ ପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ଦିଅନ୍ତି ନାହିଁ । ଆକାଶରେ ମେଘ କିପରି ଉଠାଉଛି, ବର୍ଷା କିପରି ହେଉଛି, ଜହ୍ନମାମୁ ଖଣ୍ଡିଆ ହୁଏ, ପୁଣି କୁଆଡ଼େ ଉଭେଇଯାଏ, ଦିନବେଳା ତାରା ଆକାଶରେ ଦିଶନ୍ତି ନାହିଁ ଏମିତି ଅନେକ ଜ୍ୟୋତିର୍ବିଜ୍ଞାନ ଘଟଣା ପିଲାକୁ ସହଜରେ କହିହେବ । ପାହାଡ଼, ଜଙ୍ଗଲ, ସମୁଦ୍ର ଦେଖାଇବାକୁ ନେଇ ତା'ର ଜ୍ଞାନ ବଢ଼ାଇହେବ । ବାଡ଼ିବଗିଚାରେ ବୁଲାଇ ନେଇ ଗଛଲତା, ପକ୍ଷୀ ଓ କୀଟପତଙ୍ଗଙ୍କ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ତା'ର ଜ୍ଞାନ ବଢ଼ାଇ ହେବ । ଏସବୁ କଲେ ପିଲାଟି ପରେ ବିଜ୍ଞାନ ପଢ଼ାକୁ ଏକ କଷ୍ଟ ପାଠ ବୋଲି ମନେକରିବ ନାହିଁ । ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ, ଖେଳ ଓ କସରତ ବିଷୟରେ ତ କେତେ କଥା ଶିଖେଇ ହେବ ।

## ସାମାଜିକ ପାଠ

ପିଲାକୁ ବାପାମା' ଓ ଗୁରୁଜନଙ୍କ ନାମ ଶିଖେଇବା, ସେମାନଙ୍କ ସମ୍ପର୍କ ସମ୍ବନ୍ଧରେ କହିବା, ସେମାନଙ୍କୁ ସମ୍ମାନ କରିବା, ନିଜର ଘର ଠିକଣା ବତାଇବା ନିହାତି ଉଚିତ ଓ ଜରୁରୀ । ଡାକଘରେ କିପରି ଚିଠି ପଠାଯାଏ, ପୋଲିସ କିପରି ଛକଜାଗାରେ ଯାନବାହନ ଚଳାଚଳପାଇଁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦିଏ ବୁଝେଇଦେବା ଉଚିତ । ରାସ୍ତାରେ କିପରି ଯା' ଆସ କରିବାକୁ ହେବ ପିଲାଟି ଜାଣିବା ଦରକାର । ଗପ ଜରିଆରେ ରାଜା, ମନ୍ତ୍ରୀ ଓ ଦେଶର ବିଭିନ୍ନ କର୍ମଚାରୀଙ୍କ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଧାରଣା ଦିଆଯିବା ଉଚିତ । ତାକୁ କେବଳ ଶିଖାଇବାପାଇଁ ଗୁଡ଼ିଏ ନୂଆ କଥା କହିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ । ଆଗ୍ରହ ସହକାରେ ସେ ଯାହା ପଚାରୁଛି ତାକୁ ଶ୍ରଦ୍ଧାର ସହିତ ବୁଝେଇବା ବାପମା'ଙ୍କର ପ୍ରଥମ ଓ ପ୍ରଧାନ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ।

## ସାରାଂଶ

୧. ଆମ ଦେଶରେ ପିଲାଏ ସ୍କୁଲକୁ ଯିବା ପୂର୍ବରୁ ଚାକରଚାକରାଣୀ, ଅଶିକ୍ଷିତା ଧାଇମା', ଅଳ୍ପବୟସ୍କା ଭାଇଭଉଣୀ କିମ୍ବା ବ୍ୟାବସାୟିକ ପ୍ରିନର୍ସରି ସ୍କୁଲ ହେପାଜତରେ ବଢ଼ନ୍ତି ।

୨. ନିଜପିଲାଙ୍କର ଭଲ ମନ୍ଦ ବୁଝି ଉପଯୁକ୍ତ ତାଲିମ ଦେବା ବାପାମା'ଙ୍କର ପ୍ରଥମ ଓ ପ୍ରଧାନ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ।

୩. ଏହି ବୟସରେ ଶିଶୁକୁ ସାମାଜିକ ବ୍ୟବହାର ଓ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷା କଥା ଶିଖାଇବା ନିହାତି ଜରୁରୀ ।

୪. ଭାଷାଜ୍ଞାନ ବଢ଼ାଇବାପାଇଁ ପ୍ରତିଦିନ ତାହା ବୁଝିବା ଭାଷାରେ କାହାଣୀ କହିବା ଓ ତା'ଠାରୁ କାହାଣୀ ଶୁଣିବା ଉଚିତ ।

୫. '୦' କାଟିବା, ଗାର ପକାଇବା, ମନଇଚ୍ଛା ଚିତ୍ର କରିବା, ତାଳିମାରି ଗୀତ ବୋଲିବାରେ ପିଲାକୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା ଉଚିତ ।

୬. ହାତ ଆଙ୍ଗୁଠି ଗଣିବା, ପଶୁପକ୍ଷୀଙ୍କ ଆଖି ଓ ଗୋଡ଼ ଗଣି ଶିଖିବା, ଘଣ୍ଟାରୁ ସମୟ ଠଉରେଇବା, ଟଙ୍କାପଇସା ଚିହ୍ନିବା ଓ ଗଣିବାଦ୍ୱାରା ସଂଖ୍ୟା ଓ ହିସାବ ପ୍ରତି ଆଗ୍ରହ ଜନ୍ମିବ ।

୭. ବାଡ଼ିବଗିଚା ବୁଲିବା, ନଈ, ପାହାଡ଼, ସମୁଦ୍ର, ସୂର୍ଯ୍ୟ, ଚନ୍ଦ୍ର, ତାରା ଦେଖିବା, ପାଗ ଠଉରେଇବା, ଯନ୍ତ୍ରପାତି ଦେଖିବାଦ୍ୱାରା ବିଜ୍ଞାନ ଶିକ୍ଷା ହୋଇଥାଏ ।

୮. ରାସ୍ତାରେ ଚାଲିଶିଖିବା, ଡାକଘର, ଛାପାଖାନା, ଥାନା, ବିଦ୍ୟାଳୟ ଆଦି ଦେଖିବାଦ୍ୱାରା ତା'ର ସାମାଜିକଜ୍ଞାନ ବଢ଼ିଥାଏ ।

୯. ପିଲାକୁ ଶିଖାଇବାପାଇଁ ଏ ସବୁ ନ କରି ଦୈନନ୍ଦିନ ଚଳଣି ଭିତରେ ସ୍ୱାଭାବିକ ଢଙ୍ଗରେ ତା'ର କୌତୂହଳ ମେଣ୍ଟାଇଲେ ଲକ୍ଷ୍ୟ ସାଧିତ ହୁଏ ।

# ଶିକ୍ଷାଳୟରେ ଶିଶୁ

**ପ୍ରଫେସର ଡକ୍ଟର ରମେଶ ଚନ୍ଦ୍ର ପରିଡ଼ା**

> *ପ୍ରତ୍ୟେକ ଶିଶୁ ଗଣିତ କିମ୍ବା ବିଜ୍ଞାନରେ ପାରଦର୍ଶିତା ଲାଭ କରିବା ଯେ ଏକାନ୍ତ ପ୍ରୟୋଜନ, ତାହା ଭାବିବା ଠିକ୍ ନୁହେଁ । କଳା, ସାହିତ୍ୟ କିମ୍ବା କ୍ରୀଡ଼ାରେ ତା'ର ନିପୁଣତା ମଧ୍ୟ ଭବିଷ୍ୟତ୍‌ରେ ତାକୁ ଏକ ସଫଳ ମଣିଷରେ ପରିଣତ କରିପାରିବ ।*

ଆମ ଦେଶରେ ଶିଶୁମାନେ ହେଲେ ସବୁଠାରୁ ଅବହେଳିତ ଗୋଷ୍ଠୀ । ସେମାନେ ସ୍ୱାବଲମ୍ବୀ ନୁହନ୍ତି । ଏଣୁ ବଡ଼ମାନଙ୍କ ଇଚ୍ଛାନୁସାରେ ତାଙ୍କୁ ଚଳିବାକୁ ହୁଏ । ପୁନଶ୍ଚ ସେମାନେ ଅଧିକମାତ୍ରାରେ ରୋଗ, ପୁଷ୍ଟିହୀନତା, ଅପରିଚ୍ଛନ୍ନତା ଆଦିର ଶିକାର ହେବା ମଧ୍ୟ ଦେଖାଯାଏ । ସମାଜର ନିମ୍ନ ଆୟକାରୀବର୍ଗଙ୍କ ପରିବାରରେ ଏହା ବିଶେଷଭାବେ ପରିଲକ୍ଷିତ ହୁଏ । ତେବେ ଏହାର ଅର୍ଥ ନୁହେଁ ଯେ' ପିତାମାତା ବା ବଡ଼ମାନଙ୍କର ଶିଶୁମାନଙ୍କ ପ୍ରତି ଶ୍ରଦ୍ଧା ନାହିଁ । ବରଂ ଆର୍ଥିକ ଅନଟନ ଏବଂ ଶିଶୁର ଆବଶ୍ୟକତା ପ୍ରତି ସଚେତନତାର ଅଭାବ ଏଥିପାଇଁ ଅନେକାଂଶରେ ଦାୟୀ । ଉଚ୍ଚ-ଆୟକାରୀବର୍ଗଙ୍କ ପରିବାରରେ ପ୍ରଥମ ଅସୁବିଧାଟି ନ ଥାଏ । ପୁନଶ୍ଚ, ସେମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ଅନେକ ପିତାମାତା ଶିକ୍ଷିତ ଓ ସଚେତନ । ଏଣୁ ତାଙ୍କ ଶିଶୁ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ଅପେକ୍ଷା ଅଧିକ ସୁବିଧା ପାଇଥାଏ । କିନ୍ତୁ ଆଜିକାଲିର ଜଞ୍ଜାଳମୟ ଜୀବନ ପିତାମାତାମାନଙ୍କୁ ସର୍ବଦା କାର୍ଯ୍ୟବ୍ୟସ୍ତ ରଖୁଛି । ଅତଏବ ଶିଶୁର ସୁସ୍ଥ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ଗଠନରେ ସେମାନଙ୍କ ଭୂମିକା ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇଥିଲେ ହେଁ ଏଥିପ୍ରତି ଧ୍ୟାନଦେବାକୁ ସେମାନଙ୍କର ସମୟ ରହୁ ନାହିଁ । ଆଧୁନିକ ବାପ, ମା' ଓ ସନ୍ତାନକୁ ନେଇ ଛୋଟ ପରିବାର ଏ ସମସ୍ୟାକୁ ଆହୁରି ତୀବ୍ର କରୁଛି । ଏ ପରିସ୍ଥିତିରେ ଆଗାମୀ ଯୁଗର ନାଗରିକମାନଙ୍କୁ ଗଢ଼ିବା ଦିଗରେ ଶିକ୍ଷାଳୟମାନଙ୍କ ଦାୟିତ୍ୱ ବୃଦ୍ଧିପାଇବା ସ୍ୱାଭାବିକ ।

ଆର୍ଥିକ ସ୍ୱଚ୍ଛଳତାକୁ ଭିତ୍ତିକରି ଆମ ସମାଜର ଦୁଇଟି ମୁହଁ ରହିଛି । ଅତଏବ, ତଦନୁଯାୟୀ ଆମ ଶିଶୁସମାଜର ପରିଚୟ ମଧ୍ୟ ଦୁଇଟି । ତହିଁରୁ ଗୋଟିଏ ଗୋଷ୍ଠୀ ପାଶ୍ଚାତ୍ୟ ଢଙ୍ଗରେ ଗଢ଼ିଉଠିଥିବା ଖର୍ଚ୍ଚବହୁଳ ପବ୍ଲିକ୍‌ସ୍କୁଲରେ ଅଧ୍ୟୟନ କଲାବେଳେ, ଆଉ ଗୋଟିଏ ଗୋଷ୍ଠୀ କଳାପଟା ନ ଥିବା ସାଧାରଣ ସ୍କୁଲକୁ ଯାଆନ୍ତି । ପରିଣାମରେ ଏହିଠାରୁ ହିଁ ଆମ

ସମାଜ ଦୁଇଟି ବର୍ଗରେ ବିଭାଜିତ ହୋଇଯାଏ । ସେହି ଉଭୟ ଶ୍ରେଣୀର ଶିଶୁମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ବୈଷମ୍ୟ କେତେ ଯେ ଅଧିକ ତାହାର ଏକ ଦୃଷ୍ଟାନ୍ତ ଏଠାରେ ପ୍ରଦାନ କରାଗଲା ।

କିଛିଦିନ ତଳେ ପ୍ରଖ୍ୟାତ ଲେଖକ ତଥା ସ୍ତମ୍ଭକାର ଖୁସ୍‌ୱନ୍ତ ସିଂ 'ଟେଲିଗ୍ରାଫ୍' ସମ୍ବାଦପତ୍ରର ଏକ ସ୍ତମ୍ଭରେ ଦିଲ୍ଲୀସ୍ଥ ଏକ ସ୍ୱନାମଧନ୍ୟ ପବ୍ଲିକ୍ ସ୍କୁଲ୍ ପରିଦର୍ଶନ କଥା ସୂଚିତ କରିଥିଲେ । ତାଙ୍କୁ ସେଠାକୁ ଆମନ୍ତ୍ରଣ କରାଯାଇଥିଲା ଏକ ଉତ୍ସବରେ ପୌରୋହିତ୍ୟ କରିବାକୁ । ତେବେ, ହଠାତ୍ ତାଙ୍କ ମନରେ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନଙ୍କ ସହିତ ମିଶିବାର ଆକାଂକ୍ଷା ଜନ୍ମିଲା । ଏଣୁ ସେ ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ସମୟର କିଛି ଆଗରୁ ସେଠାରେ ପହଞ୍ଚିଗଲେ । ସେତେବେଳକୁ ସାଧାରଣଜ୍ଞାନ (କ୍ୱିଜ୍) ପ୍ରତିଯୋଗିତା ଚାଲିଥାଏ । ସେ ସେଇଠି ବସିପଡ଼ିଲେ । ତାଙ୍କ କହିବା ଅନୁସାରେ ପିଲାଙ୍କୁ ପଚରାଯାଉଥିବା ଅଧିକାଂଶ ପ୍ରଶ୍ନର ଉତ୍ତର ତାଙ୍କୁ ଜଣା ନ ଥିଲା । କିନ୍ତୁ ପିଲାମାନେ ତା'ର ଠିକ୍ ଜବାବ ଦେଉଥିଲେ । ଅତଏବ, ଆଜିକାଲି ପିଲାଙ୍କର ଏହି ଅସାଧାରଣ ବୁଦ୍ଧିମତ୍ତା ତାଙ୍କୁ ବିସ୍ମିତ କରିଥିଲା । ଆମ ଶିଶୁସମାଜର ଏହାଥିଲା ଗୋଟିଏ ମୁହଁ । ଆର ମୁହଁଟିର ଚିତ୍ର ମିଳିଥାଏ କିଛିଦିନ ତଳେ ଏକ ସ୍ୱେଚ୍ଛାସେବୀ ସଂସ୍ଥାର ସର୍ବେକ୍ଷଣରୁ । ଏହା ତରଫରୁ ସେହି ଦିଲ୍ଲୀର ବସ୍ତି ଅଞ୍ଚଳରେ କେତେକ ସ୍କୁଲର ୯ମ ଓ ୧୦ମ ଶ୍ରେଣୀର ପିଲାମାନଙ୍କର ବିଜ୍ଞାନ ସମ୍ପର୍କୀୟ ଜ୍ଞାନ ପରୀକ୍ଷା କରାଯାଇଥିଲା । ତହିଁରୁ ଜଣାପଡ଼ିଲା ଯେ ସେମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ଶତକଡ଼ା ୩୭ ଭାଗ ପିଲାଙ୍କୁ ଫୁଲୁଥିବା ରୁଟି ଭିତରେ ଥିବା ବାଷ୍ପ ଅଙ୍ଗାରକାମ୍ଳ ବୋଲି ଏବଂ ୩୨ ଭାଗ ପିଲାଙ୍କୁ ପୃଥିବୀ ସୂର୍ଯ୍ୟ ଚାରିପାଖରେ ପରିକ୍ରମା କରେ ବୋଲି ମଧ୍ୟ ଜଣା ନାହିଁ । ଅତଏବ, ଆମ ଶିକ୍ଷାଳୟଗୁଡ଼ିକର ବୌଦ୍ଧିକ ପରିବେଶ ମଧ୍ୟରେ ତାରତମ୍ୟ ଏବଂ ଶିଶୁମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ସେ ବ୍ୟବଧାନ ଏତେ ଅଧିକ ହେଲାବେଳେ ସେ ସମସ୍ତଙ୍କ ସମସ୍ୟାକୁ ଏକତ୍ର ବିଚାର କରିବା ଆଦୌ ସମ୍ଭବ ନୁହେଁ । ତେବେ, ଏଠାରେ ପବ୍ଲିକ୍ ସ୍କୁଲର ସୌଭାଗ୍ୟବନ୍ତ ଶିଶୁଙ୍କ ଉପରେ ଯଥାସମ୍ଭବ କମ୍ ଆଲୋକପାତ କରାଯିବ, କାରଣ, ସେମାନେ ସଂଖ୍ୟାଲଘୁ ଏବଂ ଆମଦେଶରେ ଶିଶୁ ବୋଲି କହିଲେ ଯାହାଙ୍କ ମୁହଁ ଆଖିଆଗରେ ଭାସିଉଠେ ତାହା ସେମାନଙ୍କର ନୁହେଁ ।

ଏକ ସୁସ୍ଥ ସାମାଜିକ, ଅର୍ଥନୈତିକ ତଥା ଗଣତାନ୍ତ୍ରିକ ବ୍ୟବସ୍ଥାର ବିକାଶଲାଗି ଉପଯୁକ୍ତ ଶିକ୍ଷା ଏକାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ । ଏଣୁ ୬ରୁ ୧୪ ବର୍ଷ ବୟସ ମଧ୍ୟରେ ସମସ୍ତ ଶିଶୁଙ୍କୁ ବିନାମୂଲ୍ୟରେ ବାଧ୍ୟତାମୂଳକ ଶିକ୍ଷା ପ୍ରଦାନ ଲାଗି ଆମ ସମ୍ବିଧାନରେ ବ୍ୟବସ୍ଥା ରହିଛି । ତେବେ, ୧୯୫୦ ମସିହାରେ ଏହା ଗୃହୀତ ହେବାର ୧୦ ବର୍ଷ ମଧ୍ୟରେ, ଅର୍ଥାତ୍ ୧୯୬୦ ମସିହା ସୁଦ୍ଧା, ଏହାକୁ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ କରିବାର ଲକ୍ଷ୍ୟ ଧାର୍ଯ୍ୟ କରାଯାଇଥିଲା । ଯାହାକି ଅଦ୍ୟାବଧି ପୂରଣ ହୋଇପାରି ନାହିଁ କି ନିକଟ ଭବିଷ୍ୟତରେ ପୂରଣ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ସେପରି ଉଜ୍ଜ୍ୱଳ ନୁହେଁ ।



ପ୍ରକୃତରେ ଶିକ୍ଷାକ୍ଷେତ୍ରରେ ପ୍ରାଥମିକ ଶିକ୍ଷା ହିଁ ସବୁଠାରୁ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । ଏଥିପାଇଁ ପ୍ରଥମେ ଶିଶୁର ଶାରୀରିକ ତଥା ମାନସିକ ଅବସ୍ଥା ହୃଦୟଙ୍ଗମ କରାଯିବା ଦରକାର । ତା'ହେଲେ ତା'ର ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ବୃଦ୍ଧି ଏବଂ ସର୍ବାଙ୍ଗୀଣ ବିକାଶରେ ସହାୟତା ଯୋଗାଇବା ସମ୍ଭବ ହେବ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ଶିଶୁ ଗୁଣାତ୍ମକ ଭାବେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଠାରୁ ଭିନ୍ନ । ଅତଏବ, ତା'ର ଅନନ୍ୟତାକୁ ସ୍ୱୀକୃତି ଦେବା ତାହାର ବିକାଶଲାଗି ଦିଗ୍‌ଦର୍ଶନ କରାଇବା ଶିଶୁ ଶିକ୍ଷା ବ୍ୟବସ୍ଥାର ପ୍ରାଥମିକ ଲକ୍ଷ୍ୟ ହେବା ଉଚିତ । ଶିକ୍ଷାନୁଷ୍ଠାନଗୁଡ଼ିକ ଏଥିପାଇଁ ଉପଯୁକ୍ତ ପରିବେଶ ଯୋଗାଇବା ଆବଶ୍ୟକ । କିନ୍ତୁ ଦୁଃଖର କଥା ଯେ' ଆମ ଦେଶର ପ୍ରାଥମିକ ବିଦ୍ୟାଳୟଗୁଡ଼ିକ ସବୁଠାରୁ ଅବହେଳିତ । କେଉଁଠି କଳାପଟା କି' ଚକ୍ ନାହିଁ ତ' ଆଉ କେଉଁଠି ଘର ନାହିଁ । ସେହିପରି କେତେକ ସ୍ଥାନରେ ଜଣେ ଜଣେ ଶିକ୍ଷକଙ୍କୁ ତିନୋଟି ଶ୍ରେଣୀରେ ପଢ଼ାଇବାକୁ ପଡ଼େ । ପୁନଶ୍ଚ, ନିହାତି ମଫସଲ ବା ଆଦିବାସୀବହୁଳ ଅଞ୍ଚଳରେ ଶିକ୍ଷକଙ୍କୁ ପାଠପଢ଼ାଇବା ମଧ୍ୟ ଆଦୌ ଦରକାର ପଡ଼େ ନାହିଁ ।

ପ୍ରାଥମିକ ଶିକ୍ଷାର ମାନ ବଢ଼ାଇବାପାଇଁ ୧୯୮୬ ମସିହା ଜାତୀୟ ଶିକ୍ଷାନୀତିରେ ବ୍ୟବସ୍ଥା କରାଯାଇଥିଲା । ଏହାରି ଅନୁସାରେ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥିଲା ତଥାକଥିତ କଳାପଟା

ଅଭିଯାନ । ବିଦ୍ୟାଳୟଗୁଡ଼ିକୁ ଅଧିକ ଶିଶୁପ୍ରିୟ କରିବାପାଇଁ ଖେଳନା, ଗପବହି, କଳାପଟା, ମ୍ୟାପ୍, ଚାର୍ଟ ଆଦି ଶିକ୍ଷା ସହାୟକ ଉପକରଣ ଯୋଗାଇ ଦେବା ଏହାର ଲକ୍ଷ୍ୟ ଥିଲା । ତେବେ, ତାହା ଯେ କିପରି କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ହୋଇଛି ସେକଥା କାହାକୁ ଅଜଣା ନାହିଁ ।

ଶିଶୁର ସୁସ୍ଥ ମାନସିକତାର ବିକାଶ ଘଟାଇବାକୁ ହେଲେ ପ୍ରଥମେ ତା'ର ଶାରୀରିକ, ବୌଦ୍ଧିକ ତଥା ଭାବପ୍ରବଣତା ସମ୍ପର୍କୀୟ ଅନ୍ତର୍ନିହିତ ଶକ୍ତିର ଅଧ୍ୟୟନ ଆବଶ୍ୟକ । ତା'ର ଏହି ତିନୋଟିଯାକ ଦିଗର ସମନ୍ୱିତ ବିକାଶ ଘଟାଇବା ଜଣେ ପ୍ରଗତିଶୀଳ ଶିକ୍ଷକର ସାମାଜିକ ଦାୟିତ୍ୱ । ତାହାହେଲେ ଶିଶୁଠାରେ ତା'ର ସର୍ବଶ୍ରେଷ୍ଠ କୁଶଳତା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଦିଗଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟ ବିକଶିତ ହେବ ।

ବର୍ତ୍ତମାନର ଶିକ୍ଷାବ୍ୟବସ୍ଥାରେ ଶିଶୁ ଉପରେ ପାଠର ବୋଝ ଲଦି ଦିଆଯାଉଛି । ପ୍ରଥମେ ପବ୍ଲିକ୍ ସ୍କୁଲମାନଙ୍କରେ ଏହା ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥିଲା । ଏବେ ଏହାସବୁ ଆଡ଼କୁ ସଂକ୍ରମଣ କଲାଣି । ଫଳରେ ସେ ଏଥିରେ ଊର୍ଦ୍ଧ୍ୱଶ୍ୱାସ ହୋଇପଡୁଛି । ଅନେକ ସ୍ଥଳେ ଶିକ୍ଷା ପ୍ରତି ତା'ର ଶ୍ରଦ୍ଧା କମିବାର ଦେଖାଯାଉଛି ଏବଂ ତା'ଠାରେ ସୃଜନଶୀଳତାର ମଧ୍ୟ ଅଭାବ ପରିଲକ୍ଷିତ ହେଉଛି ।

କିଛିବର୍ଷ ତଳେ ଆମେରିକା ସମେତ କେତୋଟି ଉନ୍ନତ ରାଷ୍ଟ୍ରର ଶିଶୁମାନଙ୍କ ଉପରେ ସର୍ବେକ୍ଷଣଟିଏ ହୋଇଥିଲା । ଏଥିରୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି ଯେ' ଅଧିକ ମେଧା (IQ) ସଂପନ୍ନ ପିଲାଙ୍କର ସୃଜନୀଶକ୍ତି କମ୍ । କାରଣ, ଏକ ବିଶେଷ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ସେମାନେ ଅଧିକମାତ୍ରାରେ ଅନୁସରଣଧର୍ମୀ (Conformist) ପାଲଟିଥାନ୍ତି । ଏଣୁ ବିବିଧ ସମସ୍ୟା ପ୍ରତି ସେମାନଙ୍କ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଆବଶ୍ୟକତାକୁ ଚାହିଁ ବଦଳିବା କଷ୍ଟକର ହୁଏ । ଅର୍ଥାତ୍, ଏହା ଅନୁସାରେ ଅଧିକ ମେଧା (IQ) ଅନୁସନ୍ଧିତ୍ସାର ପରିପନ୍ଥୀ । ସେପରି ପିଲାଙ୍କଠାରେ ବିପଦର ମୁକାବିଲା କରିବା ଏବଂ ଖେଳଓ୍ୱାଡ଼୍ ମନୋଭାବ କମ୍ । କିନ୍ତୁ, ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ ସାଧାରଣ ଜୀବନରେ ବିଶେଷକରି କର୍ମକ୍ଷେତ୍ରରେ ବିଭିନ୍ନ ସ୍ଥିତି ବା ସମସ୍ୟାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେବାପାଇଁ ସୃଜନଶୀଳ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଅଧିକ ଲୋଡ଼ା । ଉଦାହରଣସ୍ୱରୂପ, ମନେକରାଯାଉ ଶିଶୁଟିଏ ପ୍ରାପ୍ତବୟସ୍କ ହୋଇ କର୍ମକ୍ଷେତ୍ରରେ ଯୋଗଦେଲା । କୌଣସି ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସମସ୍ୟା ଉପରେ ତାକୁ ନିଷ୍ପତ୍ତି ଦେବାକୁ ପଡ଼ିଲା । କିନ୍ତୁ, ଏଥିରେ ତା'ର ଉପରିସ୍ଥ କର୍ତ୍ତୃପକ୍ଷ ଏକମତ ହେଲେ ନାହିଁ । ଏପରିସ୍ଥଳେ ସେ ନିଜର ଗଣିତବିଦ୍ୟାରେ ଅର୍ଜିତ ବିଶେଷଜ୍ଞାନ ପ୍ରୟୋଗ କରି ପରିସ୍ଥିତିର ସମ୍ମୁଖୀନ ହୋଇପାରିବ ନାହିଁ, ବରଂ ନିଜ ସପକ୍ଷରେ ତାଙ୍କୁ ବୁଝାଇବାଦ୍ୱାରା ତାହା ସମ୍ଭବ ହୋଇପାରେ । ଏଥିପାଇଁ ସୃଜନଶୀଳତା ଅଧିକ ଆବଶ୍ୟକ । ଏଣୁ ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ଶିଶୁର ପାଠ୍ୟକ୍ରମରେ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ତା'ର ସୃଜନୀଶକ୍ତିର ବିକାଶ ଦିଗରେ ମଧ୍ୟ ଧ୍ୟାନ ଦିଆଯିବା ଦରକାର । ତା' ହେଲେ ତାହାର ଅନ୍ତର୍ନିହିତ ଶକ୍ତିର ଅଭ୍ୟୁଦୟ ଘଟିବ । ଏପରିସ୍ଥଳେ, ପ୍ରତ୍ୟେକ ଶିଶୁ ଗଣିତ ବା ବିଜ୍ଞାନରେ ପାରଦର୍ଶିତା

ଲାଭକରିବା ଯେ ଏକାନ୍ତ ପ୍ରୟୋଜନ ତାହା ଭାବିବା ଠିକ୍ ନୁହେଁ । କଳା, ସାହିତ୍ୟ ବା କ୍ରୀଡ଼ାରେ ନିପୁଣତା ମଧ୍ଯ ଭବିଷ୍ୟତରେ ତାକୁ ଜଣେ ସଫଳ ମନୁଷ୍ୟରେ ପରିଣତ କରିପାରିବ । ଅତଏବ ସମନ୍ୱିତ ଶିକ୍ଷା ପ୍ରଦାନ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଶିଶୁର ବିଶେଷ ଶକ୍ତିର ବିକାଶ ଲାଗି ବିଦ୍ୟାଳୟମାନଙ୍କରେ ବ୍ୟବସ୍ଥା ରହିବା ଉଚିତ ଏବଂ ଶିକ୍ଷକମାନଙ୍କୁ ସେ ଦିଗରେ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ମଧ୍ଯ ମିଳିବା ଉଚିତ ।

ସହରୀ ଏବଂ ଗ୍ରାମୀଣ ଶିଶୁଙ୍କ ପରିବେଶ ମଧ୍ୟରେ ବିରାଟ ବ୍ୟବଧାନ ରହିଛି । ଅତଏବ, ସେମାନଙ୍କର ବୌଦ୍ଧିକ ବିକାଶ ଲାଗି ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ଦିଗରୁ କାର୍ଯ୍ୟହେବା ଦରକାର । ସହରୀ ପିଲାଟିଏ ଅଧିକ କଥା ଜାଣି ପାରିଥାଏ କିମ୍ୱା ସେ ଅଧିକ ମେଧା (IQ) ସମ୍ପନ୍ନ ହୋଇପାରିଥାଏ, କିନ୍ତୁ, ଗ୍ରାମୀଣ ପିଲା ସାଧାରଣତଃ ଅଧିକ ସୃଜନଶୀଳ । ପ୍ରତିକୂଳ ପରିସ୍ଥିତି ସହିତ ଖାପ୍‌ଖୁଆଇ ଚଳିବା ଶକ୍ତି ତା'ର ଅଧିକ । ଉଦାହରଣସ୍ୱରୂପ, ସହରୀ ଶିଶୁଟିଏ ଗୁଡ଼ି ଉଡ଼ାଇବାକୁ ଚାହିଁଲେ ସେ ତାହା କିଣିଆଣେ ଏବଂ ଗୁଡ଼ିଉଡ଼ିବା ମୂଳରେ ଥିବା ତତ୍ତ୍ୱ ହୁଏତ ବୁଝିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିପାରେ । କିନ୍ତୁ, ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ ଗ୍ରାମୀଣ ଶିଶୁ ଗୁଡ଼ିଟିଏ ନିଜ ହାତରେ ତିଆରି କରେ । ତାହା କିପରି ସୁନ୍ଦର ହେବ ସେଥିପାଇଁ ନୂଆ ବାଟ ଖୋଜି ବାହାର କରେ । ଏଣୁ ପୂର୍ଣ୍ଣାଙ୍ଗ ପ୍ରାଥମିକ ଶିକ୍ଷାର ବିକାଶ ଲାଗି ସହରୀ ଶିଶୁକୁ ଗୁଡ଼ି ତିଆରି ଏବଂ ଗ୍ରାମୀଣ ଶିଶୁକୁ ଏହାର ଉଡ଼ିବା ମୂଳରେ ଥିବା ବୈଜ୍ଞାନିକ ତତ୍ତ୍ୱ ଅନୁଧାନ ଲାଗି ଉତ୍ସାହିତ କରାଯିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

ମୋଟଉପରେ ପ୍ରାଥମିକ ଶିକ୍ଷାକୁ ଆଶାନୁରୂପ ଫଳବତୀ କରିବାକୁ ହେଲେ ଏବଂ ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ଶିଶୁର ସର୍ବାଙ୍ଗୀଣ ବିକାଶ ଘଟାଇ ଆଗାମୀ କାଲିପାଇଁ ତାକୁ ସୁସ୍ଥ ନାଗରିକଟିଏ ରୂପେ ଗଢ଼ିବାକୁ ହେଲେ ନିମ୍ନୋକ୍ତ କେତୋଟି କଥା ଉପରେ ବିଶେଷ ଗୁରୁତ୍ୱ ଆରୋପ କରାଯିବା ଦରକାର ।

୧. ଶିଶୁକୁ ସହନଶୀଳତା ଶିକ୍ଷା ଦେବାକୁ ଏବଂ ତା'ମନରୁ ଜାତି, ଧର୍ମ, ଧନୀ-ଦରିଦ୍ର ତଥା ପୁଅ-ଝିଅ ଭେଦଭାବ ଦୂର କରିବାକୁ ଉଦ୍ୟମ ହେବା ଦରକାର ।

୨. ଶିକ୍ଷା ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ସେ ଯେପରି ସକ୍ରିୟ ଅଂଶ ଗ୍ରହଣ କରେ ସେଥିପାଇଁ ତାକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହନ ମିଳିବା ଉଚିତ । ତା'ହେଲେ ତା'ର ଶିକ୍ଷା ପ୍ରତି ଶ୍ରଦ୍ଧା ଜନ୍ମିବ ଏବଂ ତା'ର ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ତଥା ଦାୟିତ୍ୱବୋଧ ବଢ଼ିବ ।

୩. କୌଣସି ଭୁଲ୍ ଲାଗି ଦୈହିକ କିମ୍ୱା ମାନସିକ ଦଣ୍ଡବିଧାନ ନ କରିବାପାଇଁ ଆମ ଶିକ୍ଷାନୀତିରେ ଜୋର ଦିଆଯାଇଛି । କାରଣ,ଏହା ଶିଶୁକୁ ଭୟାଳୁ କିମ୍ୱା ଆକ୍ରମଣାତ୍ମକ କରିପାରେ ଏବଂ ତା' ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସକୁ ମଧ୍ଯ ବ୍ୟାହତ କରିପାରେ । ଏଣୁ ଏପରି ଦଣ୍ଡ କଦାପି ଦିଆଯିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ, ବରଂ, ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ ତାକୁ ସେ ଭୁଲଟି ନ କରିବାପାଇଁ ପ୍ରବର୍ତ୍ତାଇବା ଆବଶ୍ୟକ ।

୪. ଶିଶୁ ଅଧିକ ଭାବପ୍ରବଣ । ଅତଏବ, ପାରିବାରିକ କାରଣରୁ ହେଉ କିମ୍ବା ଅଧ୍ୟୟନରେ ଆଶାନୁରୂପୀ ସଫଳତା ନ ମିଳିବା ହେତୁ ହେଉ ସେ ସହଜରେ ନିରାଶାର ଶିକାର ହୋଇଥାଏ । ତା'ର ଏହି ନୈରାଶ୍ୟକୁ ଦୂର କରିବାରେ ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ସହାୟତା ତଥା ପ୍ରୋତ୍ସାହନ ଏକାନ୍ତ ଲୋଡ଼ା ।

୫. ଶିକ୍ଷାର ଆରମ୍ଭ ଏକ ପରିଚିତ ପରିବେଶରୁ ହେଲେ ଶିଶୁପାଇଁ ତାହା ସହଜରେ ଗ୍ରହଣୀୟ ହୋଇଥାଏ । ସେ ଏହାକୁ ତା'ର ଅନୁଭୂତିର ବଳୟ ମଧ୍ୟରେ ଅନୁଭବ କରିପାରେ । ଅତଏବ, ଶିକ୍ଷାକୁ ତା' ନିକଟରେ ସେହି ରୂପେ ଉପସ୍ଥାପିତ କରାଯିବା ଦରକାର ।

୬. ଶିକ୍ଷକ ଓ ପିତାମାତାଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ସହଯୋଗ ଶିଶୁର ଶିକ୍ଷାପାଇଁ ଏକାନ୍ତ ପ୍ରୟୋଜନ । ତେଣୁ ସେମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ନିୟମିତ ଭାବରେ ଆଦାନ ପ୍ରଦାନ ହେବା ଉଚିତ ।

୭. ଶିଶୁକୁ ତା'ର ସୃଜନଶୀଳତା ଏବଂ ଶିକ୍ଷାଗତ ଦକ୍ଷତା ଉଭୟ ପ୍ରକାଶ କରିବା ଲାଗି ସମାନ ସୁଯୋଗ ମିଳିବା ଦରକାର । ଏଣୁ ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ଖେଳ, ସଙ୍ଗୀତ, ଚିତ୍ରାଙ୍କନ ଆଦି ଉପରେ ମଧ୍ୟ ଗୁରୁତ୍ୱ ପ୍ରଦାନ କରାଯିବା ଦରକାର ।

୮. ଶିଶୁର ଆତ୍ମସମ୍ମାନ ଏବଂ ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ବଢ଼ାଇବା ଲାଗି ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ପରିବେଶ ସୃଷ୍ଟି ହେବା ଅତି ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । ତା' କାର୍ଯ୍ୟ ଉପରେ ବାରମ୍ବାର ନକାରାତ୍ମକ ମନ୍ତବ୍ୟ ଦେବା ଅପେକ୍ଷା ସକାରାତ୍ମକ ଢଙ୍ଗରେ ତାକୁ ସଂଶୋଧନ କରିବା ଏବଂ ତା'ର ସାନବଡ଼ ସବୁ କୃତିତ୍ୱକୁ ପ୍ରଶଂସା କରିବା ଶିକ୍ଷକଙ୍କର ଧ୍ୟେୟ ହେବା ଉଚିତ ।

୯. ପାଠ୍ୟପୁସ୍ତକରେ ଥିବା ଶିକ୍ଷା ଯେ କେବଳ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ, ଏ ଧାରଣା ଶିଶୁ ମନରୁ ଦୂର ହେବା ବିଧେୟ ।

୧୦. ସମାଜରେ ଦୁର୍ବଳ ବର୍ଗର ଶିଶୁଙ୍କ ପ୍ରତି ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଧ୍ୟାନ ଦିଆଯିବା ଆବଶ୍ୟକ । ସେମାନେ ଯେପରି ନିଜକୁ ଅନ୍ୟ ସହପାଠୀମାନଙ୍କଠାରୁ ନ୍ୟୂନ ମନେ ନ କରନ୍ତି ସେଥିପାଇଁ ସବୁ ପ୍ରକାର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରାଯିବା ଉଚିତ ।

# ଶିଶୁର ବିକାଶରେ ଶିକ୍ଷକଙ୍କର ଭୂମିକା

**ଶ୍ରୀ ବିଶ୍ୱନାଥ ନାୟକ**

*ଶିଶୁର ସର୍ବବିଧ ବିକାଶ ହେଉଛି ସ୍କୁଲ ଶିକ୍ଷାର ପ୍ରଧାନ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ଏବଂ ଏହି ଶିକ୍ଷା ଶିଶୁକୈନ୍ଦ୍ରିକ ହେବା ବାଞ୍ଛନୀୟ ।*

ଶିଶୁର କିଶୋର ଅବସ୍ଥା ଏକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ସୋପାନ । ଏହି ସମୟରେ ଶିଶୁ ପରିବେଶରେ ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କର ପ୍ରଭାବରେ ପ୍ରଭାବିତ ହେବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ସବୁକଥା ଶିଖିବାକୁ ଆଗ୍ରହୀ ଥାଏ । ତେଣୁ ଶିକ୍ଷକ ଶିଶୁର ମନ, ଦେହ ଓ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ସହ ତା'ର ସମ୍ପର୍କରେ ବିକାଶ ଘଟାଇବା ଲାଗି ଶିଶୁକୁ ଅଳ୍ପବୟସରୁ ଆବଶ୍ୟକ ସୁବିଧା ଯୋଗାଇ ଦେବା ଉଚିତ ।

ଶିଶୁର ବିକାଶପାଇଁ ପ୍ରଥମରୁ ପରିବାରର ପ୍ରଭାବ ପଡ଼ିଥାଏ । ପରିବାରର ସଦସ୍ୟ, ଭାଇ-ଭଉଣୀ ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଆତ୍ମୀୟମାନଙ୍କର ମଧ୍ୟ ଶିଶୁର ଶିକ୍ଷା ପ୍ରକ୍ରିୟା ଉପରେ ପ୍ରଭାବ ପଡ଼େ । ଥରେ ଶିଶୁ ସ୍କୁଲରେ ପ୍ରବେଶ କଲେ ସେ ସ୍କୁଲ୍‌ରେ ଶିଖିବାର ଅଭିଜ୍ଞତା ହାସଲ କରେ । ଶିକ୍ଷାଗତ ଲକ୍ଷ୍ୟହାସଲପାଇଁ ସ୍କୁଲ୍‌ରେ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ପାଠ୍ୟକ୍ରମ ତିଆରି ହୋଇଥାଏ । ଜଣେ ଶିଶୁକୁ ଉପଯୁକ୍ତ ଶିକ୍ଷା ଦେବାପାଇଁ ଉପଯୁକ୍ତ ଉପାୟମାନ ବାହାର କରିବା ହେଉଛି ଶିକ୍ଷକଙ୍କର ପ୍ରଥମ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ।

ଶିଶୁର ସର୍ବବିଧ ବିକାଶ ହେଉଛି ସ୍କୁଲ୍ ଶିକ୍ଷାର ପ୍ରଧାନ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ଏବଂ ଏହା ଶିଶୁକୈନ୍ଦ୍ରିକ ବୋଲି NCERT ମତପୋଷଣ କରିଛନ୍ତି । ଏହି ଶିଶୁକୈନ୍ଦ୍ରିକ ଶିକ୍ଷା ହେଉଛି ଶିଶୁର ଶିକ୍ଷାଗତ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ, ତା'ର ପ୍ରତିଭାର ଆବିଷ୍କାର ଓ ତା'ର କର୍ମକୁଶଳତାକୁ ତୀକ୍ଷ୍ଣ କରିବା ।

ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ପୂର୍ଣ୍ଣ ବିକାଶ କରିବା, ସାମାଜିକ ନିପୁଣତାର ଉନ୍ନତି କରିବା ଓ ଶିଶୁର ଭାବାତ୍ମକ କଲ୍ୟାଣକୁ ପୋଷଣ କରିବା ହେଉଛି ଶିଶୁକୈନ୍ଦ୍ରିକ ଶିକ୍ଷାର ଲକ୍ଷ୍ୟ । ଶିଶୁର ଶାରୀରିକ, ଭାବାତ୍ମକ, ସାମାଜିକ ବିକାଶପାଇଁ ଉପଯୁକ୍ତ ପାଠ ପଢ଼ିବାର ଅଭିଜ୍ଞତା ପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ଦେବା ଜଣେ ଶିକ୍ଷକର କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ଅଟେ । ଶିଶୁ ବିଭିନ୍ନ ପରିବାରରୁ ଆସିଥାଏ । କିଏ ଧନୀ ପରିବାରରୁ ଆସିଥାଏ ତ କିଏ ଦରିଦ୍ର ପରିବାରରୁ

ଆସିଥାଏ । ଯଦି ଜଣେ ଶିଶୁ ଦରିଦ୍ର ପରିବାରରୁ ଆସିଥାଏ ତେବେ ତା'ର ମୌଳିକ ଆବଶ୍ୟକତା ହେଉଛି ତା'ର ଜୀବନଧାରଣ କରିବା । ତା'ର ଶୈଶବାବସ୍ଥାରେ ସେ ଯଦି ଯଥେଷ୍ଟ ଖାଦ୍ୟ ଓ ନିଜକୁ ରୋଗରୁ ରକ୍ଷାପାଇବାପାଇଁ ଯଥେଷ୍ଟ ସୁବିଧା ନ ପାଏ ତେବେ ସେ ଶିକ୍ଷକ ଇଚ୍ଛା କରୁଥିବା ଶିକ୍ଷା ପାଇବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବଞ୍ଚି ରହି ନ ପାରେ । ଶିଶୁମାନଙ୍କୁ ରୋଗମୁଖରୁ ରକ୍ଷା କରି, ସେମାନଙ୍କର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସୁରକ୍ଷିତ ରଖିବା ଓ ସେମାନଙ୍କୁ ମୃତ୍ୟୁମୁଖରୁ ବଞ୍ଚାଇ ରଖିବାରେ ଶିକ୍ଷକ ତାଙ୍କର ବଳିଷ୍ଠ ଅବଦାନ ଦେବା ବିଧେୟ ।

ଶିଶୁର ଶାରୀରିକ ସୁସ୍ଥତାପାଇଁ ଯଥେଷ୍ଟ ପରିମାଣରେ ଖାଦ୍ୟ, ନିଦ୍ରା, ବିଶ୍ରାମ, ବ୍ୟାୟାମ ଓ ପରିଷ୍କାର ତଥା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ବାତାବରଣ ସୃଷ୍ଟି କରିବାରେ ଯତ୍ନ ନ କଲେ ଶିଶୁର ଶାରୀରିକ ସୁସ୍ଥତା ଠିକ୍ ରକ୍ଷା କରାଯାଇପାରିବ ନାହିଁ । ମାନସିକ, ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଓ ସାମାଜିକ ବିକାଶପାଇଁ ଶିକ୍ଷକ ଶିଶୁପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ସ୍ନେହ, ସୁରକ୍ଷିତ ବାତାବରଣ ଓ ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ସୃଷ୍ଟି କରିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଏହିସବୁ ଆବଶ୍ୟକତା ବ୍ୟତୀତ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଶିଶୁଠାରେ କିଛି ଗୋଟାଏ ହାସଲ କରିବାର, ଜାଣିବାର, ଅନ୍ୱେଷଣ କରିବାର ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ସୃଷ୍ଟି ହେବା ଆବଶ୍ୟକ । ଉପଯୁକ୍ତ ଶିଶୁକୈନ୍ଦ୍ରିକ ଶିକ୍ଷା ଦେବାକୁ ହେଲେ ଶିକ୍ଷକ ଉପଯୁକ୍ତ ବାତାବରଣ ସୃଷ୍ଟି କରିବା ଆବଶ୍ୟକ । ସେଗୁଡ଼ିକ ନିମ୍ନରେ ଦିଆଗଲା ।

୧. ପରିଷ୍କାର ଓ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ବାତାବରଣ ।
୨. ପ୍ରତ୍ୟେକ ପିଲାର ମାନସିକ ସ୍ତରକୁ ଉପଯୁକ୍ତ ହେଲାଭଳି ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଯୋଗାଣ ।
୩. ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ପାଠ୍ୟକ୍ରମାନୁଯାୟୀ ଶିକ୍ଷାଦେବା ସକାଶେ ଆବଶ୍ୟକ ସୁଯୋଗ ସୃଷ୍ଟି ।
୪. ଯଥେଷ୍ଟ ପରିମାଣରେ ଶିକ୍ଷାଗତ ଉପକରଣ ଯାହାକୁ ପିଲାମାନେ ସହଜରେ ଉପଭୋଗ କରିପାରିବେ ।
୫. ବିଭିନ୍ନ ବୟସ ସ୍ତର ଲାଗି ଯତ୍ନ ସହକାରେ ରୂପରେଖ ଦିଆଯାଇଥିବା ଶିକ୍ଷାଗତ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ।
୬. ପିଲାମାନଙ୍କର ମଙ୍ଗଳପାଇଁ ଏକ ଯତ୍ନ ଓ ସ୍ନେହପୂର୍ଣ୍ଣ ବାତାବରଣ ସୃଷ୍ଟି ।

ଜଣେ ଶିକ୍ଷକ ଶିଶୁକୈନ୍ଦ୍ରିକ ଶିକ୍ଷାପାଇଁ ଶିକ୍ଷା ବାତାବରଣ ସୃଷ୍ଟି କରିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ବିଭିନ୍ନ ଶିକ୍ଷାଦାନ କୌଶଳ ଆବଶ୍ୟକ କରିଥାନ୍ତି । ଶିକ୍ଷାଦାନ ସମୟରେ ଅନୁଭୂତିକୁ ଆଶ୍ରୟ କରି ଶିକ୍ଷକ ଶିକ୍ଷାଦାନ କରିବା ଉଚିତ । ପିଲାମାନଙ୍କର କୌତୂହଳ ବୃଦ୍ଧିକରିବା, ସେମାନଙ୍କ ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ କରିବା ଓ ନିଜେ ପାଠ ପଢ଼ିବାର ଅଭ୍ୟାସ କରିବାପାଇଁ ଶିକ୍ଷକ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଉତ୍ସାହିତ କରିବା ଉଚିତ । ଏହାଦ୍ୱାରା ସେମାନଙ୍କର ସୃଜନଶୀଳ ଚିନ୍ତାଧାରାର ଉନ୍ନତି ହେବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ, ବିଚାରଶକ୍ତି, କଳ୍ପନାଶକ୍ତି ଇତ୍ୟାଦିର ବିକାଶ ହୋଇଥାଏ । ଶିକ୍ଷାଦାନ ସମୟରେ ଅନୁସନ୍ଧାନ ଓ ଅନ୍ୱେଷଣ ପ୍ରଣାଳୀ ଗ୍ରହଣ କରିବା ଉଚିତ ।

ଶିକ୍ଷକ ଛାତ୍ରଙ୍କର ବିଭିନ୍ନ ମାନସିକ ସ୍ତରକୁ ସୁହାଇଲାଭଳି ଅନେକ ପ୍ରକାରର ଯୋଜନା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା ଉଚିତ ।

ବିଦ୍ୟାଳୟର ଶିକ୍ଷକ ହିଁ ଛାତ୍ର-ଛାତ୍ରୀମାନଙ୍କର ପ୍ରକୃତ ଅଧିନାୟକ । ଜଣେ ଭଲ ଅଧିନାୟକ ହେବାପାଇଁ ତାଙ୍କର ବଳିଷ୍ଠ ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ, ଉନ୍ନତ ଧୀଶକ୍ତି, ଦୃଢ଼ ଓ ନିର୍ଭୁଲ ସିଦ୍ଧାନ୍ତ ଗ୍ରହଣ କରିବାର କ୍ଷମତା ମନୋବିଜ୍ଞାନ ବିଷୟରେ ଜ୍ଞାନ, ବାକ୍‌ପଟୁତା, ନିର୍ଭୀକତା, ସହାନୁଭୂତିଶୀଳତା, ଲୋକପ୍ରିୟତା, ନୀତିଶୀଳତା, ଚାରିତ୍ରିକ ଦୃଢ଼ତା ପ୍ରଭୃତି ଗୁଣ ଥିବା ଉଚିତ । ଶିକ୍ଷକଙ୍କର ଆଦର୍ଶ ନେତୃତ୍ୱ ବଳରେ ହିଁ ଛାତ୍ର-ଛାତ୍ରୀମାନଙ୍କର ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ପୂର୍ଣ୍ଣବିକାଶ ସମ୍ଭବପର ହୋଇପାରିବ ଓ ଭବିଷ୍ୟତରେ ଛାତ୍ରମାନେ ଦେଶର ସୁନାଗରିକ ହୋଇପାରିବେ ।

ଶିକ୍ଷକ ସର୍ବଦା ଛାତ୍ର-ଛାତ୍ରୀଙ୍କର ନ୍ୟାଯ୍ୟ ଦାବିପ୍ରତି ସଚେତନ ରହିବା ଉଚିତ । ଯେଉଁ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ଯେପରି ଭାବରେ ଛାତ୍ରମାନେ ଅଂଶଗ୍ରହଣ କରିବାର କଥା ସେଥିପାଇଁ ତାଙ୍କୁ ସୁଯୋଗ ଦେବା ଆବଶ୍ୟକ । ଜଣେ ଶିକ୍ଷକ ନିଜେ ଆତ୍ମସଂଯମୀ, ଶୃଙ୍ଖଳାପ୍ରିୟ ଓ କର୍ମମୁଖର ହୋଇଥିଲେ ତାଙ୍କର ଏହିସବୁ ଗୁଣାବଳୀ ଶିକ୍ଷାଦାନ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ପ୍ରତିଫଳିତ ହୋଇଥାଏ ।

ଶିକ୍ଷକ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନଙ୍କୁ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଭାବେ ବୁଝିବାପାଇଁ ସର୍ବଦା ଚେଷ୍ଟା କରିବା ଉଚିତ । ଛାତ୍ରମାନଙ୍କର ଆଗ୍ରହ, ଅଭିରୁଚି, ମନୋବୃତ୍ତି, ଜାଣିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରି ସେହି ଅନୁସାରେ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀଙ୍କ ନିମିତ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟ ଠିକ୍ କରିବା ଉଚିତ । ଶିକ୍ଷକ ଶିକ୍ଷାଦାନ ଶ୍ରେଣୀରେ ଛାତ୍ର-ଛାତ୍ରୀମାନଙ୍କୁ ପୂର୍ଣ୍ଣ ସ୍ୱାଧୀନତା ଓ ସୁଯୋଗ ଦେବା ଉଚିତ । ଶିକ୍ଷାଦାନ ସମୟରେ ପ୍ରଶ୍ନୋତ୍ତର କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ଠିକ୍ ଉତ୍ତର ଦେଉଥିବା ଛାତ୍ର-ଛାତ୍ରୀଙ୍କୁ ପ୍ରଶଂସା କରିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଭୁଲ ଉତ୍ତର ଦେଇଥିବା ଛାତ୍ର-ଛାତ୍ରୀଙ୍କର ଭ୍ରମ ସଂଶୋଧନ କରାଇବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା ଉଚିତ ଏବଂ ଉତ୍ତର ଦେବାପାଇଁ ଛାତ୍ର-ଛାତ୍ରୀମାନଙ୍କୁ ନିରୁତ୍ସାହିତ ନ କରି ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ପ୍ରଶ୍ନର ଠିକ୍ ଉତ୍ତର ଦେବାପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କରିବାକୁ ପ୍ରବର୍ତ୍ତାଇବା ଉଚିତ । ଜଣେ ଶିକ୍ଷକ ଆତ୍ମସଂଯମୀ ହୋଇ ବିଦ୍ୟାଳୟ ପରିସରକୁ ମୁକ୍ତ ରଖି ଛାତ୍ର-ଛାତ୍ରୀମାନଙ୍କୁ ଶିକ୍ଷାଦାନ କଲେ, ଛାତ୍ର-ଛାତ୍ରୀମାନେ ନିଶ୍ଚୟ ଉନ୍ନତି କରିବେ ।

ପରିଶେଷରେ ଶିକ୍ଷାର ମୂଲ୍ୟାଙ୍କନର ଶିଶୁର ମୌଖିକ ପରୀକ୍ଷା, ଶିଶୁର କାର୍ଯ୍ୟକଳାପର ଯାଞ୍ଚ ଓ ନିରୀକ୍ଷଣ ଓ ଶିଶୁର ଶିକ୍ଷା ଗ୍ରହଣରେ ସଫଳତାର ମୂଲ୍ୟାଙ୍କନ କରାଯାଇ ପାରିଲେ ଶିଶୁକୈନ୍ଦ୍ରିକ ଶିକ୍ଷାର ସାର୍ଥକତା ପ୍ରତିପାଦିତ ହୋଇପାରିବ ।

# ଶିଶୁମାନଙ୍କୁ ଆଦର୍ଶ ମଣିଷ ଭାବରେ ଗଢ଼ିତୋଳିବ କେମିତି ?

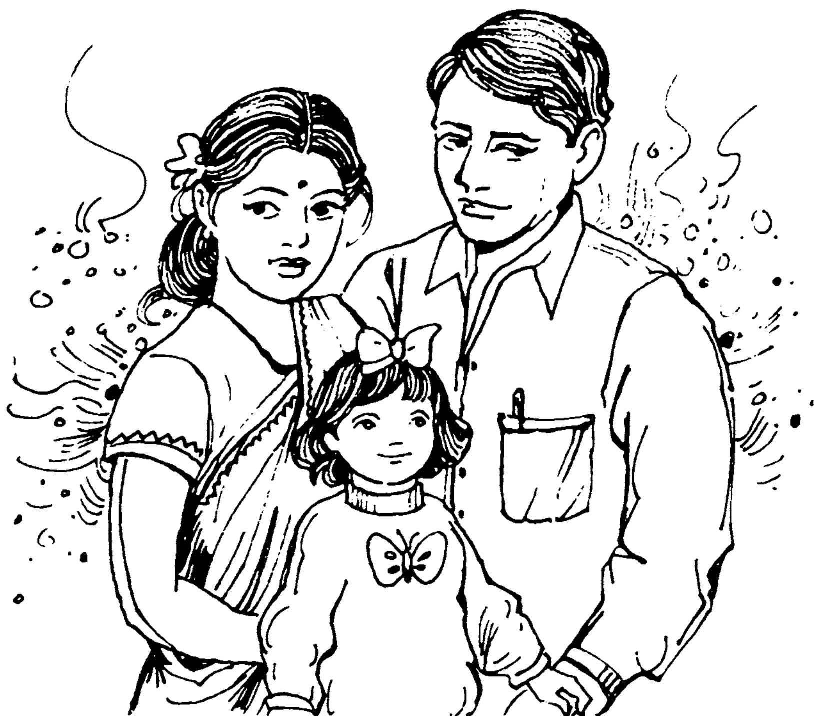
**ପ୍ରଫେସର ଡକ୍ଟର ଗୋକୁଳାନନ୍ଦ ମହାପାତ୍ର**

*ବାପମା' ସୁଗୁଣର ଅଧିକାରୀ ହେବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ସନ୍ତାନମାନଙ୍କୁ ସୁଗୁଣ ଶିକ୍ଷାଦେଲେ ସେମାନଙ୍କର ସନ୍ତାନ ଜଣେ ଆଦର୍ଶ ମଣିଷ ହୋଇପାରିବାର ସମ୍ଭାବନା ବେଶି ।*

ସମସ୍ତେ ଚାହାନ୍ତି ସେମାନଙ୍କ ପିଲା ଭବିଷ୍ୟତରେ ଏକ ସୁମଣିଷ ହେଉ । ଦୟା, କ୍ଷମା, ସତ୍ୟକଥନ ଆଦି ସୁଗୁଣର ଅଧିକାରୀ ହେଉ । ଚୋରି, ଡକାୟତି, ମିଥ୍ୟା, ପ୍ରବଞ୍ଚନା ଆଦି କୁଗୁଣଠାରୁ ଦୂରରେ ରହୁ । କିନ୍ତୁ ପ୍ରଶ୍ନହେଲା ପିଲାମାନେ ଏହି ସୁଗୁଣର ଅଧିକାରୀ ହେବେ କେମିତି ? ବାପମା'ମାନେ ହିଁ ଏ ଦିଗରେ କାର୍ଯ୍ୟକଲେ ସେମାନଙ୍କ ସନ୍ତାନ ଏକ ଆଦର୍ଶ ମଣିଷ ହୋଇପାରିବ ।

ଏହା ସତକଥା, କୌଣସି ବାପମା' ଚାହାନ୍ତି ନାହିଁ, ସେମାନଙ୍କ ପିଲା ଚୋର, ଡକାୟତ କି ଗୁଣ୍ଡା ହେଉ, ମିଥ୍ୟାବାଦୀ, ପ୍ରବଞ୍ଚକ ବା କିଳାପୋଡିଆ ଭାବରେ ବଂଶରେ କଳଙ୍କ ଲଗାଉ । କିନ୍ତୁ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଏଭଳି ଖରାପଗୁଣର ଅଧିକାରୀ କରାଏ କିଏ ? ନିଜ ବାପ, ମା',ସାଙ୍ଗସାଥୀ, ସୁମଣିଷ ବୋଲି ପ୍ରଚାର କରାଯାଉଥିବା ଭଣ୍ଡ ଠକ ପ୍ରବଞ୍ଚକମାନେ । ବହୁ ପରିବାରରେ ଦେଖାଯାଇଛି, ବାପମା'ଙ୍କୁ କେହି ଖୋଜିବାକୁ ଆସିଲେ ବାପାମା' ପିଲାଦ୍ୱାରା କହି ପଠାଇଥାନ୍ତି, ବାପା ମା' ଘରେ ନାହାନ୍ତି ବୋଲି । ଏଥିରୁ ପିଲା କ'ଣ ଶିଖିଲା ? ମିଥ୍ୟାବାଦୀ ହେବାର ପଥ ଉନ୍ମୁକ୍ତ ହୋଇଯାଏ । ଏହାକୁ କଲା କିଏ ? ନିଜ ବାପମା' ପିଲାକୁ ସାଥିରେ ନେଇ ଯାଉ ଯାଉ ବାପା କାହା ବାଡ଼ିରୁ ଆମ୍ବ, ପଣସ, ପିଜୁଳି ଆଦି ଚୋରି କରିଆଣି ପିଲାକୁ ଦେଉଛି ଓ ନିଜେ ଖାଉଛି । ସେଠି ବାପା ପିଲାକୁ ଚୋରିକରିବା ଶିଖାଉଛି । ବାପା ଯଦି କଳାବଜାରୀ ହେଲା, ପୁଅ ବାପଠାରୁ ଦେଖି କଳାବଜାରୀ ହେଲା । ବାପ ବି ବେଳେବେଳେ ପିଲାକୁ ଉସକାଏ କଳାବଜାରୀ ହେବାପାଇଁ । ପିଲା ବାପଠାରୁ ଶିଖେ ସହଜରେ କେମିତି ପଇସା ରୋଜଗାର କରିବ । ଭବିଷ୍ୟତରେ ସେ କେବେ ନିଜେ ପଇସା ରୋଜଗାର କରିବାକୁ ଚାହିଁବ ନାହିଁ ।

ବାପମା'ଙ୍କ ବ୍ୟତୀତ ସାଙ୍ଗସାଥୀମାନେ ପିଲାକୁ ନାନା ଖରାପ କଥା ଶିଖାଇଥାନ୍ତି । ତେଣୁ ବାପମା'ଙ୍କର କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ହେଉଛି, ସେମାନେ ଭଲଭାବରେ ଦେଖିବା ଉଚିତ ପିଲାର ସାଙ୍ଗସାଥୀମାନେ କେଉଁଧରଣର । ସେମାନେ ଯଦି ଖରାପ ପିଲା ହୋଇଥାନ୍ତି ସେମାନଙ୍କଠାରୁ ନିଜ ପିଲାକୁ ଦୂରେଇ ରଖିବା ଉଚିତ । ସାଙ୍ଗ ଦୋଷରୁ ବହୁପିଲା ଖରାପ ହୋଇଥାନ୍ତି । ଗୋଟିଏ ଡକାୟତ ଦଳରେ ଯଦି ଶିଶୁଟିଏ ଲାଳିତପାଳିତ ହୁଏ, ତେବେ ଭବିଷ୍ୟତରେ ସେ ଡକାୟତ ହିଁ ହେବ । ଭଲମଣିଷ ହୋଇପାରିବନି । ଏ ବିଷୟରେ ଗୋଟିଏ ଗପ ଅଛି ।



ଗୋଟିଏ ଗାଁରେ ଜଣେ ଲୋକ ଥିଲା, ଭାରି ମିଛୁଆ । ସେ ସାଧାରଣ କଥାରେ ମିଛ କହେ, ମିଛ ନ କହିଲେ ତା'ର ଭାତ ହଜମ ହୁଏନି । ମିଛକଥା କହେ ବୋଲି ଲୋକଙ୍କଠାରୁ ଗାଳିଖାଏ, ମାଡ଼ଖାଏ । ତା'ର ଗୋଟିଏ ପିଲା ହେଲା । ପିଲାଟି ବାପମେଳରେ ସବୁବେଳେ ରହି ବାପଅଂଶରେ ବାପର ଗୁଣ ହାସଲ କଲା । ବାପ ଦିନେ ଭାବିଲା, ସେ ତ ଏକ ମିଛୁଆ, ତା' ପୁଅ ତ ନିଶ୍ଚୟ ଭବିଷ୍ୟତରେ ତା' ଭଳି ମିଛୁଆ ହେବ, ଲୋକଙ୍କଠାରୁ ମାଡ଼, ଗାଳି ଖାଇବ, ସେ ତାକୁ ନିଜପାଖରେ ନ ରଖି ତା' ମାମୁଘରେ ରଖିଆସିବାପାଇଁ ପୁଅକୁ କାନ୍ଧରେ ବସାଇ ମାମୁଘରକୁ ଗଲା । ଆଶା, ମାମୁ ତ ତା' ଭଳି ମିଛୁଆ ନୁହେଁ, ମାମୁଠାରୁ

ଭଲ ଗୁଣ ଶିଖିବ । ସେ ଯାଉ ଯାଉ ବାଟରେ ଗୋଟିଏ ନଈ ପଡ଼ିଲା । ସେ ନଈଭିତର ଦେଇ ପାଣିରେ ଯାଉ ଯାଉ ହଠାତ୍ ତା' ପାଟିରୁ ମିଛଟାରେ ବାହାରି ପଡ଼ିଲା, ଆଁ କେତେବଡ଼ ମାଛଟାଏ ତା' ପାଖଦେଇ ଚାଲିଗଲା ? ପୁଅତ କାନ୍ଧରେ ବସିଥିଲା, କହିଲା, ''ହଁ' ଲୋ ବାପା, ମୋ ଉପରେ ପରା ପାଣି ପଡ଼ିଲା ।'' ବାପ ପୁଅର ଏକଥା ଶୁଣି ନଈମଧ୍ୟରେ ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟ ହୋଇ ଅଟକିଗଲା । ଭାବିଲା, ପୁଅକୁ ମାମୁଘରକୁ ନେବ କ'ଣ, ସିଏତ ଏଡ଼େବେଳୁ ତା'ଠାରୁ ଅଧିକ ମିଛୁଆ ହେଲାଣି, ବାପର ସଙ୍ଗଦୋଷରୁ ପୁଅ କେମିତି କୁଗୁଣର ଅଧିକାରୀ ହୁଏ, ଏହା ତାହାର ଏକ ପ୍ରମାଣ ।

ପିଲାମାନେ ପିଲାଟିଦିନରୁ ନାନା କଥା ଜାଣିବାପାଇଁ ବଡ଼ ଅନୁସନ୍ଧିତ୍ସୁ ହୋଇଥାନ୍ତି । ଟିକିଏ କଥାରେ, ଏହା କେମିତି ହେଲା କାହିଁକି ହେଲା, ଜାଣିବାକୁ ବାପମା'ଙ୍କୁ ନାନା ପ୍ରଶ୍ନ ପଚାରି ଅସ୍ଥିର କରିପକାନ୍ତି । ବହୁ ବାପମା' ଏଭଳି ପ୍ରଶ୍ନର ଉତ୍ତର ଜାଣି ନ ଥିବାରୁ ପିଲାଟା ବକବକ ହେଉଛି ବୋଲି ଗାଳିଦିଅନ୍ତି । ବେଳେବେଳେ ମାଡ଼ ମଧ୍ୟ ଦିଅନ୍ତି । ଏହା କିନ୍ତୁ ଭାରି ଖରାପ । ପିଲାର ଅନୁସନ୍ଧିତ୍ସୁ ମନକୁ ଦବାଇଦେବା ଉଚିତ ନୁହେଁ, ନିଜେ ପ୍ରଶ୍ନର ଉତ୍ତର ଜାଣି ନ ଥିବା ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ପଚାରି ପିଲାର ପ୍ରଶ୍ନର ଉତ୍ତର ଦେବା ଉଚିତ । ନଚେତ୍ କହିଦେବା ଉଚିତ ତୁ ନାନା ବହି ପଢ଼ିଲେ ଏହାର ଉତ୍ତର ପାଇଯିବୁ । ଏହାଫଳରେ ଭବିଷ୍ୟତରେ ପିଲାଟି ନାନା ବହି ପଢ଼ିବାକୁ ଆଗ୍ରହ ଦେଖାଇବ । ଏହିଭଳି ଅନୁସନ୍ଧିତ୍ସୁ ପିଲା ବାପମା' ଠାରୁ ଠିକ୍ ଉତ୍ତର ପାଇ ଓ ବହିପଢ଼ି ଏହାର ଉତ୍ତର ପାଇ ଭବିଷ୍ୟତରେ ବଡ଼ ମଣିଷ ହୋଇଥାନ୍ତି ।

ବାପମା'ଙ୍କର ଯଦି କିଛି ଖରାପ ଗୁଣ ଥାଏ, ପିଲାମାନେ ଯେମିତି ସେକଥା ନ ଜାଣନ୍ତି ସେଥିପ୍ରତି ବାପମା' ଚେଷ୍ଟିତ ହେବା ଉଚିତ । ବାପ ନିଜେ ଯଦି ବିଡ଼ି ସିଗାରେଟ କି ମଦ ଖାଉଥାଏ, ପିଲାର ଅଜ୍ଞାତରେ ଖାଇବା ଉଚିତ । ପିଲାକୁ ଦେଖାଇ ଖାଇବା ଉଚିତ ନୁହେଁ । ତା' ନ କଲେ ପିଲା ଭବିଷ୍ୟତରେ ବିଡ଼ି, ସିଗାରେଟ, ମଦ ଖାଇ ଏକ ଖରାପ ମଣିଷ ହେବାର ସୁଯୋଗ ପାଇବ ।

ଗୋଟିଏ ପିଲାକୁ ଭଲ ମଣିଷ କରିବାକୁ ହେଲେ ବାପମା'ଙ୍କୁ ବହୁତ କଷ୍ଟ କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ । ସେମାନେ ତା' ନ କରି ଯଦି କହିବେ ଭାଗ୍ୟରେ ଥିଲା, ମୋ ପୁଅଟା ଏତେ ଖରାପ ହୋଇଗଲା, ତା' ଠିକ୍ ନୁହେଁ । ପିଲାଟି ବଢ଼ିଲାବେଳେ ବାପମା' ତାପ୍ରତି ଯଥାର୍ଥ ଦୃଷ୍ଟି ଦେଇ ନ ଥିବାରୁ ସେ ଏମିତି ହେଲା ବୋଲି ଭାବିବା କଥା । ଅବଶ୍ୟ କେତେକ ଗୁଣ ବଂଶଗତ ଥାଏ । ତା' ବୋଲି ଏଭଳି ଗୁଣ ଯେ ବଂଶଗତ, ରକ୍ତଯୋଗୁଁ ହେଉଛି ତାହା ଭାବିବା ଠିକ୍ ନୁହେଁ । ଆମେ ଯେମିତି ଗଢ଼ିବା ପିଲା ସେମିତି ହେବ ।

ପିଲା ସୁମଣିଷ ହେବାପାଇଁ ପିଲାଟିକୁ ଆମ ଶାସ୍ତ୍ର ପୁରାଣମାନଙ୍କରୁ ନାନା ଭଲ ଭଲ ଗପ ପଢ଼ି ଶୁଣାଇବା ଦରକାର । ପିଲାଙ୍କ ପଢ଼ିବାପାଇଁ ବହୁ ବହି ଅଛି, ଯାହାକୁ ପଢ଼ିଲେ

ପିଲାମାନେ ବହୁ ସୁଗୁଣ ଲାଭ କରିଥାନ୍ତି । ଭଲ ସୁଗୁଣ ଥିବା ଶିକ୍ଷକଠାରେ ପିଲାକୁ ଶିକ୍ଷା ଦେବା ଉଚିତ । ସବୁ ଶିକ୍ଷକ ସୁଗୁଣର ଅଧିକାରୀ ହୋଇ ନ ଥାନ୍ତି । ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଭୂତ, ପ୍ରେତ, ଡାହାଣୀ, ଆଦିର ଗପ କହି ସେମାନଙ୍କୁ ଡରୁଆ ଓ ଅନ୍ଧବିଶ୍ୱାସୀ କରାଇବା ଉଚିତ ନୁହେଁ, ଯାହା ଆମର ଆଈମା, ବୁଢ଼ୀମାମାନେ କାହାଣୀ ଜରିଆରେ କରିଥାନ୍ତି । ସେ ସବୁ ଗପ ପିଲାକୁ ଡରୁଆ ଓ ଅନ୍ଧବିଶ୍ୱାସୀ କରାଇଥାଏ । ପିଲାଟା କେମିତି ଅନ୍ଧବିଶ୍ୱାସୀ ନ ହେବ, ସବୁକଥାକୁ ସେମିତି ଶ୍ରବଣ ନ କରି ପରୀକ୍ଷା ନିରୀକ୍ଷା କରି କେମିତି ଗ୍ରହଣ କରିବ, ତାକୁ ବାପମା'ମାନେ ଦେଖାଇବା ଉଚିତ ।

ମୋଟଉପରେ ବାପମା'ଙ୍କର କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ହେଉଛି ପିଲାଟି ଉପରେ ସଦାସର୍ବଦା ଦୃଷ୍ଟି ରଖିବାକୁ ହେବ । ତା' ସାଙ୍ଗସାଥୀଠାରୁ ଆରମ୍ଭକରି ଶିକ୍ଷକ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ, ସେମାନେ ଯେମିତି ଖରାପଗୁଣର ଅଧିକାରୀ ହୋଇ ନ ଥିବେ ସେଥିପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ଦେବାକୁ ପଡ଼ିବ । ବାପମା'ମାନେ ମଧ୍ୟ ଭଲ ପ୍ରକୃତିର ହେବା ଉଚିତ । ତା' ନ ହେଲେ ପିଲା ସୁମଣିଷ ହୋଇପାରିବନି । ଯା ବାପ କିଳାପୋତିଆ, ମିଥ୍ୟାବାଦୀ, ପ୍ରବଞ୍ଚକ, ଅସତ୍‌ଚରିତ୍ର, କୁ-ଅଭ୍ୟାସୀ ତା' ପିଲା କଦାପି ସୁମଣିଷ ହୋଇ ନ ପାରେ । ବାପମା' ଭିତରର ଖରାପ ଗୁଣକୁ କିଛି ସେ ଗ୍ରହଣ କରି କୁ-ମଣିଷ ହୋଇଯିବ, ସେଥିପାଇଁ ନିଜ ପିଲା ସୁମଣିଷ ହେବାକୁ ହେଲେ ନିଜେ ସୁମଣିଷ ହେବାକୁ ପଡ଼ିବ । ସାଙ୍ଗସାଥୀ, ଶିକ୍ଷକ, ଅଭିଭାବକମାନେ ମଧ୍ୟ ସୁମଣିଷ ହେବା ଉଚିତ । ଆମର ଜାଣିରଖିବା ଉଚିତ ସୁମଣିଷ ପିଲା ତିଆରି କରିବାକୁ ପଡ଼େ, ମା'ପେଟରୁ କେହି ସୁମଣିଷ ହୋଇ ଜନ୍ମ ନେଇ ନ ଥାଏ ।

# ପିଲାଙ୍କପାଇଁ ନୈତିକ ଶିକ୍ଷା

ଡକ୍ଟର ଗୌରାଙ୍ଗ ଚନ୍ଦ୍ର ମହାନ୍ତି

*ଖାଲି ସୁସ୍ଥ ସବଳ ଶରୀର ବା ପ୍ରଖର ବୁଦ୍ଧିସମ୍ପନ୍ନ ମଣିଷଟିଏ ସମାଜପାଇଁ ଯଥେଷ୍ଟ ନୁହେଁ । ତାହା ସାଙ୍ଗକୁ ସାମାଜିକ ଦାୟିତ୍ୱବୋଧ ଓ ମାନବିକ ସଦ୍‌ଗୁଣ ମଣ୍ଡିତ ନ ହେଲେ ସେ ସମାଜର ପ୍ରଭୂତ କ୍ଷତି ସାଧନ କରିଥାଏ ।*

ସୃଷ୍ଟିର ଶ୍ରେଷ୍ଠ ଜୀବ ମନୁଷ୍ୟ । ଆଦି ମାନବ ବଣଜଙ୍ଗଲରେ ବାସ କରୁଥିଲା ପଶୁଭଳି । ସେ କାହାଠାରୁ ଜନ୍ମ ହୋଇଛି, କାହା ସହିତ ରହୁଛି ଏବଂ ସେମାନଙ୍କ ସୁବିଧା ଅସୁବିଧା ପ୍ରତି ତା'ର କୌଣସି କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ଓ ଦାୟିତ୍ୱ ଅଛି ବୋଲି ସେ ତିଳେହେଲେ ବିଚାର କରୁ ନ ଥିଲା । କିନ୍ତୁ କାଳକ୍ରମେ ବିଭିନ୍ନ ଆବଶ୍ୟକତା ଦୃଷ୍ଟିରୁ ମନୁଷ୍ୟ ଗୋଷ୍ଠୀ ଓ ସମାଜରେ ବାସ କରିବାକୁ ଲାଗିଲା । ବାପା, ମା', ଭାଇ, ବନ୍ଧୁ, ସାଇପଡ଼ିଶାଙ୍କ ଉପରେ ସେ ନିର୍ଭର କଲା ଓ ସେମାନଙ୍କ ପ୍ରତି ତା'ର ଦାୟିତ୍ୱ ଓ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ଅଛି ବୋଲି ହୃଦୟଙ୍ଗମ କଲା । ପ୍ରକୃତିର ବିଭିନ୍ନ ଶକ୍ତିକୁ ଦେଖି ଭୀତତ୍ରସ୍ତ ହେଉଥିବା ମଣିଷ କ୍ରମେ ସେଗୁଡ଼ିକୁ ପୂଜା କରିବାକୁ ଲାଗିଲା ଏବଂ କ୍ରମେ ଏହି ଭାବରୁ ବିଭିନ୍ନ ଧର୍ମ ସୃଷ୍ଟି ହେଲା । ପରସ୍ପରର ଆବଶ୍ୟକତା ଏବଂ ସାମାଜିକ ଶୃଙ୍ଖଳା ତଥା ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଉନ୍ନତି ଦୃଷ୍ଟିରୁ ନୀତିପାଳନ ପ୍ରତି ଗୁରୁତ୍ୱ ଆରୋପ କରାଗଲା ।

## ବର୍ତ୍ତମାନର ଅବସ୍ଥା

ବିବର୍ତ୍ତନର ଧାରାରେ ଆଧୁନିକ ମଣିଷ ଏକବିଂଶ ଶତାବ୍ଦୀର ଦ୍ୱାରଦେଶରେ ଉପନୀତ ହୋଇଛି । ଜ୍ଞାନ, ବିଜ୍ଞାନ, ସାହିତ୍ୟ, କଳା, ସଂସ୍କୃତି, ଧର୍ମ - ସବୁ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଉନ୍ନତିର ଚରମସୀମାରେ ଆରୂଢ଼ ମନୁଷ୍ୟର ସାମାଜିକ ଜୀବନ ପରିପକ୍ୱ ହୋଇ ବର୍ତ୍ତମାନ ସମଗ୍ର ବିଶ୍ୱ ଏକ ପରିବାରରେ ପରିଣତ ହୋଇଛି କହିଲେ ଅତ୍ୟୁକ୍ତି ହେବ ନାହିଁ । କିନ୍ତୁ ଏହି ଆତ୍ମତୃପ୍ତି ସାଙ୍ଗକୁ ଆଉ ଗୋଟିଏ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଚିନ୍ତାକଲେ ଉତ୍କଟ ଆଶଙ୍କା, ଭୟ ଓ ଉଦ୍‌ବେଗରେ ଯେକୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଆତଙ୍କିତ ହେବାକୁ ପଡ଼େ । ସକାଳୁ ସକାଳୁ ସମ୍ବାଦପତ୍ରର ପୃଷ୍ଠା ଉପରେ ଦୃଷ୍ଟି ପଡୁ ପଡୁ କେବଳ ଚୋରି, ଡକାୟତି, ହତ୍ୟା, ଲୁଣ୍ଠନ, ଧର୍ଷଣ ଏବଂ ଯୁଦ୍ଧ ବିଗ୍ରହର କାହାଣୀ ସମସ୍ତଙ୍କ ହୃଦୟ ଓ ମନକୁ ଆନ୍ଦୋଳିତ କରିପକାଉଛି । ସମ୍ପତ୍ତି ଲୋଭରେ ପୁଅ ବାପକୁ, ଭାଇ ଭାଇକୁ ବା ସ୍ୱାମୀ ସ୍ତ୍ରୀକୁ ହତ୍ୟା କଲାଣି ତ କାମୁକତାର ବଶବର୍ତ୍ତୀ

ହୋଇ ଶିକ୍ଷକ ଛାତ୍ରୀକୁ ବା ଛାତ୍ର ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀଙ୍କୁ ମଧ୍ୟ ଧର୍ଷଣ କରୁଛି । ତଥାକଥିତ ଧର୍ମ ନାମରେ ନରହତ୍ୟାର ଦୃଷ୍ଟାନ୍ତ ବିରଳ ନୁହେଁ । ପ୍ରଳୟଙ୍କରୀ ବାତ୍ୟାରେ ମାତୃହରା ଶିଶୁ କରୁଣ କ୍ରନ୍ଦନ କରୁଥିବାବେଳେ, ଯୁବତୀ କନ୍ୟା ନିର୍ବସ୍ତ୍ର ହୋଇ 'ହା ଅନ୍ନ, ହା ଅନ୍ନ' ଚିତ୍କାର କରୁଥିବାବେଳେ ସେମାନଙ୍କପାଇଁ ଆସିଥିବା ସାହାଯ୍ୟ ସାମଗ୍ରୀ ଲୁଟି ନେବାକୁ ପଦସ୍ଥ କର୍ମଚାରୀ ବା ପୁଲିସ୍‌ଙ୍କ ହାତ ମଧ୍ୟ ପଛାଉ ନାହିଁ । ଟିକିଏ ଗଭୀର ଭାବେ ଅନୁଧ୍ୟାନ କଲେ ମନେହୁଏ କାମ, କ୍ରୋଧ, ଲୋଭ, ମୋହ, ହିଂସା, ଦ୍ୱେଷ, ମିଥ୍ୟା, ପ୍ରବଞ୍ଚନା, ସ୍ୱାର୍ଥପରତା ପ୍ରଭୃତି ଆସୁରିକ ଓ ପାଶବିକ ବୃତ୍ତିଦ୍ୱାରା କବଳିତ ହୋଇ ମାନବ ସଭ୍ୟତା ସତେଯେପରି ଛିନ୍ନକଣ୍ଠ କପୋତ ପରି ଆର୍ତ୍ତନାଦ କରୁଛି । କେଉଁ ମୁହୂର୍ତ୍ତରେ ଯେ ଏହାର ପ୍ରାଣବାୟୁ ଉଡ଼ିଯିବ ଏହା ଭାବିଲେ ମାନବ ସଭ୍ୟତାର ହିତାକାଂକ୍ଷୀ ଯେକୌଣସି ଚିନ୍ତାଶୀଳ ବ୍ୟକ୍ତିର ହୃତ୍‌କମ୍ପ ଜାତ ହେବା ସ୍ୱାଭାବିକ ।

ସନ୍ତାନଟିଏ ବିନା କି ପୁରୁଷ କି ନାରୀ, ସମସ୍ତେ ଜୀବନକୁ ଅପୂର୍ଣ୍ଣ ମନେ କରନ୍ତି । ଭୂମିଷ୍ଠ ହେବା ପୂର୍ବରୁ ଗର୍ଭସ୍ଥ ସନ୍ତାନକୁ ନେଇ ପିତାମାତା କେତେ ସ୍ୱପ୍ନ ଦେଖନ୍ତି ! କିଏ ଚାହେଁ ତାଙ୍କ ପୁଅ ନିଉଟନ୍ ବା ଆଇନ୍‌ଷ୍ଟାଇନ୍‌ଙ୍କ ଭଳି ହେବ ତ ଆଉ କିଏ ଚାହେଁ ମହାତ୍ମାଗାନ୍ଧୀ, ଜବାହରଲାଲ ନେହେରୁ, ବିବେକାନନ୍ଦ ବା ରବୀନ୍ଦ୍ରନାଥ ଠାକୁରଙ୍କ ଭଳି ପୁଅଟିଏ ଲାଭ କରିବାକୁ । ପୁଣି କେହି ଚାହାନ୍ତି ତାଙ୍କ ଝିଅ ମଦର ଟେରେସା, ମାଡ଼ାମ୍ କ୍ୟୁରୀ, ଲକ୍ଷ୍ମୀବାଈ, ଲତା ମଙ୍ଗେସକର ବା ସୀତା, ସାବିତ୍ରୀଙ୍କ ଭଳି ହେବାକୁ । କିନ୍ତୁ କୌଣସି ଦମ୍ପତି କ'ଣ ଚାହାନ୍ତି ତାଙ୍କ ପୁଅ ଡାକୁ ହୋଇ ଚମ୍ବଲ ଉପତ୍ୟକା ଥରହର କରୁ, ରାବଣ ଭଳି ସୀତାହରଣ କରୁ, ନରହତ୍ୟା ଓ ଲୁଣ୍ଠନରେ ଲିପ୍ତ ରହୁ ବା ଝିଅ ବେଶ୍ୟା ହୋଇ ହଜାର ହଜାର ଲୋକଙ୍କୁ ନରକର ପଥକୁ ଟାଣିନେଉ !! ସମାଜର ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତି ଆନ୍ତରିକତାର ସହ ଇଚ୍ଛା କରନ୍ତି ଯେ ତାଙ୍କ ବାପା, ମା ଆଦର୍ଶ ହୁଅନ୍ତୁ, ତାଙ୍କ ସ୍ତ୍ରୀ ବା ସ୍ୱାମୀ ତାଙ୍କ କଥାରେ ଚଳନ୍ତୁ, ତାଙ୍କ ପିଲାମାନେ ତାଙ୍କୁ ସମ୍ମାନ କରନ୍ତୁ ଓ ବିଦ୍ୟା, ବୁଦ୍ଧି, ଧନ ଓ ସଦ୍‌ଗୁଣରେ ମଣ୍ଡିତ ହୋଇ ସମାଜରେ ପ୍ରତିଷ୍ଠା ଲାଭ କରିବା ସହ ଦେଶବିଦେଶରେ ସୁକୀର୍ତ୍ତି ଅର୍ଜନ କରନ୍ତୁ । ତାଙ୍କ ଭାଇ, ବନ୍ଧୁ, ସାଇପଡ଼ିଶା ସମସ୍ତେ ତାଙ୍କୁ ପ୍ରତି କଥାରେ ସାହାଯ୍ୟ ସହଯୋଗ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ସର୍ବୋପରି ସେ ନିଜେ ସୁସ୍ଥ ଓ ନୀରୋଗ ଜୀବନଯାପନ କରି ସମସ୍ତଙ୍କ ସ୍ନେହ, ଶ୍ରଦ୍ଧା ଓ ସମ୍ମାନର ପାତ୍ର ହୁଅନ୍ତୁ ଯେପରିକି ତାଙ୍କ ନାମ ଇତିହାସ ପୃଷ୍ଠାରେ ସ୍ୱର୍ଣ୍ଣାକ୍ଷରରେ ଲିପିବଦ୍ଧ ରହିବ ! ଅବଶ୍ୟ କ୍ୱଚିତ୍ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ଭାଗ୍ୟରେ ଏଭଳି ସୁଖ, ସମୃଦ୍ଧି ଓ ପ୍ରତିଷ୍ଠା ଲାଭ ହୋଇଥାଏ । କିନ୍ତୁ ଅଧିକାଂଶଙ୍କ ଜୀବନ ଦୁଃଖ, ଯନ୍ତ୍ରଣା, ନୈରାଶ୍ୟ ଓ ନିରାନନ୍ଦରେ ପୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇଥାଏ । ସ୍ୱାମୀ-ସ୍ତ୍ରୀ ପରସ୍ପରକୁ ଛାଡ଼ପତ୍ର ଦେଲେଣି ବା ବିଷ ଦେଲେଣି ତ, ପୁତ୍ର-କନ୍ୟାମାନେ ପିତାମାତାଙ୍କୁ ବୋଝ ବୋଲି ମନେ କରି ସେମାନଙ୍କୁ ଶୀଘ୍ର ଯମ ଦେବତାଙ୍କୁ ସମର୍ପଣ କରିବାକୁ ବ୍ୟସ୍ତ ହେଲେଣି ! ଆଉ ସାଇପଡ଼ିଶାଙ୍କ କଥା ପଚାରେ କିଏ ?

ଏହି ପରିସ୍ଥିତିରୁ ଗୋଟିଏ କଥା ଦିବାଲୋକ ପରି ସ୍ପଷ୍ଟ ହୋଇଯାଉଛି- ଖାଲି ସୁସ୍ଥସବଳ ଶରୀର ବା ପ୍ରଖର ବୁଦ୍ଧିସମ୍ପନ୍ନ ମଣିଷଟିଏ ସମାଜପାଇଁ ଯଥେଷ୍ଟ ନୁହେଁ, ତାହା ସାଙ୍ଗକୁ ସାମାଜିକ ଦାୟିତ୍ୱବୋଧ ଓ ମାନବିକ ସଦ୍‌ଗୁଣ ମଣ୍ଡିତ ନ ହେଲେ ସେ ସମାଜର ପ୍ରଭୂତ କ୍ଷତି ସାଧନ କରିଥାଏ । ବର୍ତ୍ତମାନ ଅଧିକାଂଶଙ୍କ ନିକଟରେ ଏହି ସଦ୍‌ଗୁଣର ଅଭାବ ହିଁ ମାନବ ସଭ୍ୟତାକୁ ଧ୍ୱଂସମୁଖକୁ ଟାଣି ନେଉଛି ।

## ଉପାୟ କ'ଣ ?

ଟିକିଏ ଚିନ୍ତାକଲେ ଜଣାଯାଏ ଯେ ଆଧୁନିକ ମାନବ ନିଜର ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ସୁଖ ଓ ଭୋଗଲାଳସା ମେଣ୍ଟାଇବାକୁ ହିଁ ଜୀବନର ଏକମାତ୍ର ଲକ୍ଷ୍ୟ ବୋଲି ଧାରଣା କରି ତାହା ଚରିତାର୍ଥ କରିବାପାଇଁ ଅତ୍ୟନ୍ତ ସ୍ୱାର୍ଥପର ଭାବେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ସୁଖସୁବିଧା ପ୍ରତି ଅନ୍ଧ ହୋଇ ସତ୍ୟ, ସରଳତା, ପ୍ରେମ, କରୁଣା, ଦୟା, ଦାକ୍ଷିଣ୍ୟ ପ୍ରଭୃତି ଦୈବୀଗୁଣଗୁଡ଼ିକ ଅନୁଶୀଳନ ଦିଗରେ ପରାଙ୍ମୁଖ ହୋଇପଡୁଛନ୍ତି । ମାନବ ସମାଜର ଏହି ଘଡ଼ିସନ୍ଧି ମୁହୂର୍ତ୍ତରେ ତାକୁ ଧ୍ୱଂସମୁଖରୁ ରକ୍ଷା କରିବାକୁ ହେଲେ ଏହିଭଳି କେତେକ ଦୈବୀଗୁଣର ଅନୁଶୀଳନ ବା ନୀତିପାଳନ ପ୍ରତି ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ବାଧ କରିବା ବ୍ୟତୀତ ଉପାୟାନ୍ତର ନାହିଁ । କିନ୍ତୁ ପରିବାରରେ, ଶିକ୍ଷାୟତନରେ ବା ସମାଜରେ କେଉଁଠାରେ ହେଲେ କେହି ଏହି 'ନୈତିକ ଶିକ୍ଷା' ଦିଗଟି ପ୍ରତି ଗୁରୁତ୍ୱ ଆରୋପ କରୁ ନାହାନ୍ତି ।

ପ୍ରାଚୀନ କାଳରେ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ, ପାରିବାରିକ ତଥା ସାମାଜିକ ଜୀବନରେ ନୀତିପାଳନ ପ୍ରତି ସର୍ବାଧିକ ଗୁରୁତ୍ୱ ଆରୋପ କରାଯାଉଥିଲା । ଘରେ ପିତାମାତା ଓ ଗୁରୁଜନମାନେ ନିଜେ ନୀତିପାଳନ କରିବା ସହ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ନୀତିଶିକ୍ଷା ପ୍ରଦାନ କରୁଥିଲେ । ବିଦ୍ୟାଳୟର ଶିକ୍ଷକ ବା ଆଚାର୍ଯ୍ୟମାନେ ମଧ୍ୟ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନଙ୍କୁ ଏହି ଶିକ୍ଷା ପ୍ରଦାନ ଦିଗରେ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେଉଥିଲେ । କିନ୍ତୁ କାଳକ୍ରମେ ନୀତିପାଳନ ଧାର୍ମିକ ଆଚାର ସଂହିତାର ଏକ ଅଙ୍ଗଭାବେ ବିବେଚିତ ହେଲା ଏବଂ ଧର୍ମଗୁରୁମାନେ ଏହି ଭାର ଗ୍ରହଣ କଲେ । ତେଣୁ ନୀତିଶିକ୍ଷା ତା'ର ସାମାଜିକ ଗୁରୁତ୍ୱ ହରାଇଲା । ଯେନତେନ ପ୍ରକାରେଣ ବୈଷୟିକ ଉନ୍ନତି ହିଁ ବ୍ୟକ୍ତିର ଚରମ ଲକ୍ଷ୍ୟ ହୋଇପଡ଼ିଲା ଏବଂ ଏହାଫଳରେ ତା'ର ନୈତିକ ଅଧଃପତନ ଘଟି ସାମାଜିକ ବିଶୃଙ୍ଖଳା ଓ ଅପରାଧ ଦେଖାଦେଲା । ବର୍ତ୍ତମାନ ଏହାକୁ ରୋକିବାପାଇଁ ଆମେ ଆଇନ୍ କାନୁନ, ପୋଲିସ୍ ଏବଂ ଅଦାଲତର ଆଶ୍ରୟ ନେବାକୁ ପଡୁଛି । କିନ୍ତୁ ଏହା ସାମାଜିକ ଅପରାଧ ନିରାକରଣ କରିପାରୁ ନାହିଁ, ବରଂ ଦିନକୁ ଦିନ ଏହା ବୃଦ୍ଧି ପାଇବାରେ ଲାଗିଛି । ରୋଗର ପ୍ରତିଷେଧକ ପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ନ ଦେଇ ରୋଗାକ୍ରାନ୍ତ ହୋଇ ଅତି ଉତ୍କଟ ସ୍ତରରେ ମୁମୂର୍ଷୁ ଅବସ୍ଥାରେ ଚିକିତ୍ସାଳୟରେ ଭର୍ତ୍ତିହେଲେ ଯେଭଳି ଜୀବନରକ୍ଷା ପ୍ରାୟ ଅସମ୍ଭବ ହୋଇପଡ଼େ, ଆମର ସାମାଜିକ ଅବସ୍ଥା ସେହିଭଳି ହୋଇଛି । ତେଣୁ ମନୁଷ୍ୟ ସଭ୍ୟତାକୁ ଏହି ସାମାଜିକ ଅପରାଧ ରୂପକ ବ୍ୟାଧିରୁ ରକ୍ଷା କରିବାକୁ ହେଲେ ପ୍ରତି

ପରିବାରରେ ପୁଣି 'ନୈତିକ ଶିକ୍ଷା'ର ପ୍ରଚଳନ କରିବା ନିତାନ୍ତ ଜରୁରୀ । ସେଥିପାଇଁ ଏହି ପ୍ରବନ୍ଧର ଅବତାରଣା ।

ଶୈଶବ ହିଁ ମାନବ-ଜୀବନ-ସୌଧର ଭିତ୍ତିସ୍ୱରୂପ । କଥାରେ ଅଛି ''ଯାହା ନୋହିଛି ବାଳ କାଳେ, ତାହା କି ହେବ ପାଚିଲା ବାଳେ ?'' ଆଜିର ଶିଶୁ କାଲିର ନାଗରିକ । ଆଜିର ପିଲାଟି ବଡ଼ ହୋଇ କାଲି ବାପା, ମା, ସ୍ୱାମୀ, ସ୍ତ୍ରୀ, ଭାଇ, ଭଉଣୀ ବା ବନ୍ଧୁଭାବେ ପରିବାର ଓ ସମାଜରେ ସ୍ଥାନ ଗ୍ରହଣ କରିବ । ପରିଣତ ବୟସରେ ମନୁଷ୍ୟ ତା'ର ପ୍ରକୃତି ବା ସ୍ୱଭାବ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିବା ଦୁଃସାଧ- ଅସାଧ କହିଲେ ଚଳେ । କିନ୍ତୁ ମାନବ ଶିଶୁ ଏକ କଞ୍ଚା ମାଟିପିଣ୍ଡୁଳା ପରି । ଏହି ସମୟରେ ତାକୁ ଯେଉଁଭଳି ଭାବେ ଗଢ଼ାଯିବ, ଭବିଷ୍ୟତରେ ସେହି ଅବସ୍ଥା ହିଁ ପରିପକ୍ୱ ହେବ । ତେଣୁ ଶୈଶବ ହିଁ ନୀତିଶିକ୍ଷାପାଇଁ ପ୍ରକୃଷ୍ଟ ସମୟ ।

ଶିଶୁ ଅବସ୍ଥା ଆଧୁନିକ ଡାକ୍ତରୀ ପରିଭାଷା ଅନୁସାରେ ଜନ୍ମଠାରୁ ୧୪ ବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବୁଝାଇଥାଏ । ଏହି ଅବସ୍ଥାରେ ପିଲାଟି ଅଧିକାଂଶ ସମୟ ପିତାମାତା ଭାଇଭଉଣୀଙ୍କ ପାଖରେ ତଥା ଶିକ୍ଷକ, ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀଙ୍କ ତତ୍ତ୍ୱାବଧାନରେ ଏବଂ ଅବଶିଷ୍ଟ ସମୟ ସାଙ୍ଗସାଥୀ ଓ ସାଇପଡ଼ିଶାଙ୍କ ସହ କଟାଇଥାଏ । ତେବେ ସବୁର ମୂଳକେନ୍ଦ୍ର ପରିବାର ବା ଘର । କଥାରେ ଅଛି 'Charity begins at home' । ଏହିସମୟରେ ଶିଶୁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ତଥା ବିଦ୍ୟା ଶିକ୍ଷା ପ୍ରତି ଯେତିକି ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେବା କଥା ତାକୁ ଭଲ ମଣିଷଟିଏ କରି ଗଢ଼ିବାପାଇଁ ନୈତିକଶିକ୍ଷା ପ୍ରତି ତା'ଠାରୁ ଅଧିକ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେବା ଉଚିତ । ଏ ବିଷୟରେ ପୃଥିବୀର ସବୁଦେଶରେ ସବୁଭାଷାରେ କେତେ ମନୀଷୀ ଲେଖନୀଚାଳନା କରିଛନ୍ତି, କେତେ ଧର୍ମ ସମ୍ପ୍ରଦାୟ ଓ ଶିକ୍ଷାବିଦ୍ ଚେଷ୍ଟାନିରତ ଅଛନ୍ତି, ତା'ର ଇୟତ୍ତା ନାହିଁ । ତେଣୁ ଏ କ୍ଷୁଦ୍ର ପ୍ରବନ୍ଧରେ ଏଭଳି ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ବିଷୟ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଆଲୋଚନା କରିବା ଅସମ୍ଭବ । ଏ ଦିଗରେ କିଞ୍ଚିତ୍ ଆଲୋକପାତ କରିବା ହିଁ ଏହି ପ୍ରବନ୍ଧର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ।

**ନୈତିକ ଶିକ୍ଷା** - ଉତ୍ତମ ଚରିତ୍ର ଗଠନ ବା ନୈତିକ ଶିକ୍ଷା କହିଲେ କ'ଣ ବୁଝାଏ ? ଯେଉଁ ଗୁଣଦ୍ୱାରା ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜେ ଶାନ୍ତି ଓ ଆନନ୍ଦ ଲାଭ କରିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ସମାଜର ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ସୁଖଶାନ୍ତି ପ୍ରଦାନ କରିଥାଏ, ତାହା ହାସଲ କରିବା ହିଁ ନୈତିକ ଶିକ୍ଷା । ପୃଥିବୀର ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରାନ୍ତରେ ବିକଶିତ ଧାର୍ମିକ ଚେତନା ବାହ୍ୟାଚାର ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଭିନ୍ନ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ଚରିତ୍ର ଗଠନକୁ ହିଁ ମୂଳଭିତ୍ତି ରୂପେ ସମଭାବରେ ଗ୍ରହଣ କରିଛନ୍ତି । ସେମାନଙ୍କ ଶାସ୍ତ୍ରରେ ଅନେକ ସଦ୍‌ଗୁଣର ବର୍ଣ୍ଣନା ରହିଛି । ସମାଜତତ୍ତ୍ୱବିଦ୍ ତଥା ଶିକ୍ଷାବିଦ୍‌ମାନେ ଈଶ୍ୱର ବିଶ୍ୱାସ ତଥା ଧର୍ମର ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଅଙ୍ଗଗୁଡ଼ିକ ସମ୍ପର୍କରେ ଏକମତ ନ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ନୈତିକ ଶିକ୍ଷା ଯେ ଉତ୍ତମ ନାଗରିକ ଗଠନ ଦିଗରେ ଅପରିହାର୍ଯ୍ୟ ଏ କଥା ସମକଣ୍ଠରେ ସ୍ୱୀକାର କରନ୍ତି । ଭାରତରେ ପ୍ରାଚୀନ କାଳ କଥା ଛାଡ଼ିଦେଲେ ମଧ୍ୟ ଇଂରେଜ ଶାସନ ଅମଳରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ଏଯାବତ୍ ଏ ଦିଗରେ ବିଭିନ୍ନ କମିଟି ଓ

କମିସନ ଗଠନ କରାଯାଇ ପ୍ରାଥମିକ ଓ ମାଧ୍ୟମିକ ସ୍ତରରେ ନୈତିକଶିକ୍ଷାକୁ ଏକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଙ୍ଗଭାବେ ବିବେଚନା କରାଯାଇଛି ଓ ତାହାର ରୂପାୟନପାଇଁ ବିଭିନ୍ନ ପନ୍ଥା ଅବଲମ୍ବନ କରାଯାଉଛି ।

ପରାଧୀନ ଭାରତର ପ୍ରାଥମିକ ଶିକ୍ଷା ବ୍ୟବସ୍ଥା ସମ୍ବନ୍ଧରେ ୧୮୧୫ ମସିହାରେ Lord Maria କହିଥିଲେ- ''ଦୁଃଖର କଥା ବର୍ତ୍ତମାନ ଶିକ୍ଷା ବ୍ୟବସ୍ଥାରେ ନୀତିଶିକ୍ଷା ପ୍ରଦାନର କୌଣସି ସୁଯୋଗ ନାହିଁ । ଏହାର ପ୍ରତିକାର ସ୍ୱରୂପ ପ୍ରତ୍ୟେକ ପ୍ରାଥମିକ ବିଦ୍ୟାଳୟର ଶିକ୍ଷକଙ୍କୁ ଧର୍ମଭାବ ଓ ନୈତିକ ମୂଲ୍ୟବୋଧ ସମ୍ବନ୍ଧରେ କିଛି ଧାରଣା ପ୍ରଦାନ କରିବାକୁ ହେବ । ଏହା ସତର୍କତାର ସହ କରିବାକୁ ହେବ ଯେପରିକି ଛାତ୍ରମାନେ ଏଥିପ୍ରତି ଆକୃଷ୍ଟ ହେବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ବିଶ୍ୱପିତାଙ୍କ ପ୍ରତି ଶ୍ରଦ୍ଧା ଓ ସମ୍ମାନପ୍ରଦର୍ଶନ କରିବେ, କିନ୍ତୁ କୌଣସି ସାମ୍ପ୍ରଦାୟିକ ଈର୍ଷାଭାବର ବଶବର୍ତ୍ତୀ ହେବେ ନାହିଁ ।''

ଏହାର ପ୍ରାୟ ଦେଢ଼ଶହ ବର୍ଷ ପରେ ସ୍ୱାଧୀନ ଭାରତରେ ଜାତୀୟ ଶିକ୍ଷା ଗବେଷଣା ପରିଷଦ (NCERT) ତରଫରୁ ଗଠିତ କମିସନ (୧୯୬୪-୬୬)ର ଅଧ୍ୟକ୍ଷ Prof. D.S. Kothari ମତ ଦେଇଥିଲେ- ''ଆମ ବିଦ୍ୟାଳୟ ଶିକ୍ଷା କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମର ଏକ ଗୁରୁତର ତ୍ରୁଟି ହେଲା ଯେ ଏଥିରେ ସାମାଜିକ, ନୈତିକ ଓ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ମୂଲ୍ୟବୋଧ ସମ୍ପର୍କରେ ଶିକ୍ଷାପ୍ରଦାନପାଇଁ କୌଣସି ବ୍ୟବସ୍ଥା ନାହିଁ । ଅଧିକାଂଶ ଭାରତୀୟଙ୍କ ଜୀବନରେ ଧର୍ମ ଗୋଟିଏ ତୀବ୍ର ପ୍ରେରଣାର ଉତ୍ସ ଏବଂ ସେମାନଙ୍କ ଚରିତ୍ର ଗଠନ ଏବଂ ନୈତିକ ମୂଲ୍ୟବୋଧ ଆହରଣ ସହ ଅଙ୍ଗାଙ୍ଗୀ ଭାବେ ଜଡ଼ିତ । ତେଣୁ ଲୋକମାନଙ୍କ ଜୀବନର ଆବଶ୍ୟକତା ଏବଂ ଆକାଂକ୍ଷା ସହ ସଂପୃକ୍ତ ଯେକୌଣସି ଶିକ୍ଷା ବ୍ୟବସ୍ଥା ଏହି ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟପୂର୍ଣ୍ଣ ବିଭାବଟିକୁ ଅବହେଳା ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିପାରିବ ନାହିଁ । ଏଥିପାଇଁ ଯଥାସମ୍ଭବ ବିଶିଷ୍ଟ ଧର୍ମଗୁଡ଼ିକର ଆଚାର ସଂହିତା ଅବଲମ୍ବନରେ ବିଦ୍ୟାଳୟସ୍ତରରେ ସାମାଜିକ, ନୈତିକ ଓ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ମୂଲ୍ୟବୋଧଭିତ୍ତିକ ଶିକ୍ଷା ପ୍ରଦାନ କରାଯିବା ନିମିତ୍ତ ଯୋଜନାବଦ୍ଧ ଓ ସୁସଂହତ ଭାବେ ଚେଷ୍ଟା କରାଯିବାପାଇଁ ଆମେ ସୁପାରିସ କରୁଛୁ ।''

ନିକଟରେ Justice V. M. Tarkundeଙ୍କ ଅଧ୍ୟକ୍ଷତାରେ ଗଠିତ କମିଟି ତାଙ୍କ 'Education for our People' ଗ୍ରନ୍ଥରେ ଉଲ୍ଲେଖ କରିଛନ୍ତି - ''ବର୍ତ୍ତମାନ ପ୍ରଚଳିତ ଶିକ୍ଷାବ୍ୟବସ୍ଥାରେ ବ୍ୟକ୍ତିସ୍ୱାତନ୍ତ୍ର୍ୟ, ପ୍ରତିଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱିତା, ବାଗ୍ମିତା, ଭାଷାଗତ ଦକ୍ଷତା ଏବଂ ଅଧିକ ତଥ୍ୟ ଆହରଣ ଉପରେ ବେଶି ଗୁରୁତ୍ୱ ପ୍ରଦାନ କରାଯାଉଛି । ଦୁଃଖର କଥା ଏଥିରେ ସାମ୍ୟ, ସତ୍ୟ ବା ଅନୁସନ୍ଧିତ୍ସା ପ୍ରଭୃତି ଗୁଣର ବିକାଶ ଘଟୁ ନାହିଁ । ଏଣୁ ଏକ ନୂତନ ଶିକ୍ଷାପଦ୍ଧତି ଗ୍ରହଣ କରାଯିବା ଉଚିତ ଯେଉଁଥିରେ ସାମାଜିକ ଆବଶ୍ୟକତା, ସହଯୋଗ, ସଂଘବଦ୍ଧତା, ବୌଦ୍ଧିକ ଓ ଶାରୀରିକ ଶ୍ରମର ପରିପୂରକତା ଏବଂ ଚରିତ୍ର ଗଠନ ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱ ଆରୋପ କରାଯିବ ।''

ବିଦ୍ୟାଳୟସ୍ତରରେ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ନୈତିକ ଶିକ୍ଷା ପ୍ରଦାନ କରିବାକୁ ଏଭଳି ବହୁ କମିଟି ଓ କମିସନ ସରକାର ତଥା ଶିକ୍ଷାସଂସ୍ଥାଗୁଡ଼ିକୁ ପରାମର୍ଶ ଦେଇ ଆସିଛନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ଦୁଃଖର କଥା, କେବଳ ଆମ ଦେଶରେ ନୁହେଁ, ସାରା ବିଶ୍ୱରେ ଏହାକୁ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ କରିବାପାଇଁ କେହି ଆନ୍ତରିକତାର ସହ ଚେଷ୍ଟା କରୁ ନାହାନ୍ତି । ଭାରତ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଦେଖିଲେ ଜାତି, ବର୍ଣ୍ଣ ଓ ଧର୍ମର ବିବିଧତା ଯୋଗୁଁ ଏହାର ଜଟିଳ ସାମାଜିକ ବ୍ୟବସ୍ଥା, ସମ୍ବିଧାନର ଧର୍ମନିରପେକ୍ଷ ସ୍ୱରୂପ ଏବଂ ସରକାରଙ୍କ ଆନ୍ତରିକତାର ଅଭାବ ହିଁ କେତେକାଂଶରେ ଏଥିପାଇଁ ଦାୟୀ ବୋଲି ମନେହୁଏ । ବାସ୍ତବିକ ଧର୍ମଶିକ୍ଷା ସହ ନୈତିକ ଶିକ୍ଷା ଓତପ୍ରୋତ ଭାବେ ଜଡ଼ିତ ନ ହେଲେ ମଧ୍ୟ, ଆମେ ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ଧାର୍ମିକ ଶିକ୍ଷା ପ୍ରଦାନ ନ କରିବା ଆଳରେ ନୀତିଶିକ୍ଷା ପ୍ରଦାନକୁ ମଧ୍ୟ ଉଠାଇ ଦେଇଛୁ । ତଥାକଥିତ ଶିକ୍ଷାବିତ୍, ରାଜନୀତିଜ୍ଞ ଓ ସମାଜଶାସ୍ତ୍ରୀଗଣ ନୀତିଶିକ୍ଷା କଥା ଉଠିଲେ ଭ୍ରୂକୁଞ୍ଚନପୂର୍ବକ ଉପହାସ କରୁଛନ୍ତି । ତେଣୁ ସାଧାରଣ ସ୍କୁଲ ଶିକ୍ଷାରୁ ଆଦର୍ଶ ଚରିତ୍ରବାନ୍ ବ୍ୟକ୍ତି ଆଶା କରିବା ବୃଥା । ଏଥିପାଇଁ କାହାକୁ ଦୋଷ ଦେଇ ମଧ୍ୟ ଲାଭ କିଛି ନାହିଁ । ଏହା କେବଳ ଊର୍ଦ୍ଧ୍ୱକୁ ନିଷ୍ଠୀବନ ନିକ୍ଷେପ କଲାଭଳି ତାହା ନିଜ ଉପରେ ପଡ଼ିବା ହିଁ ସାର ହେବ । ତେଣୁ ଏକମାତ୍ର ଉପାୟ 'ଆଲୋ ସଖି, ଆପଣା ମହତ ଆପେ ରଖି ।' ନିଜ ଘରେ ପିତାମାତା ଓ ପରିବାରର ଅନ୍ୟ ସଦସ୍ୟମାନେ ପିଲାମାନଙ୍କ ନୈତିକ ଶିକ୍ଷା ଓ ଚରିତ୍ର ଗଠନର ଭାର ନିଜେ ହିଁ ବହନ କରିବାକୁ ହେବ । 'ନାନ୍ୟଃ ପନ୍ଥା ବିଦ୍ୟତେଽୟନାୟ ।' ବ୍ୟକ୍ତି, ସମାଜ, ଦେଶ ତଥା ସମଗ୍ର ମାନବ ଜାତିର କଲ୍ୟାଣ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ମହାପୁରୁଷ ତଥା ଶିକ୍ଷାବିତ୍‌ମାନେ ଶତାଧିକ ସଦ୍‌ଗୁଣକୁ ଚିହ୍ନଟ କରି ସେଗୁଡ଼ିକର ଅନୁଶୀଳନପାଇଁ ପ୍ରତ୍ୟେକଙ୍କୁ ପରାମର୍ଶ ଦେଇଛନ୍ତି । ସେଥିମଧ୍ୟରୁ ମୁଖ୍ୟ କେତେଗୋଟିର ନାମ ହେଲା - ସତ୍ୟ, ଅହିଂସା, ଅକ୍ରୋଧ, ଦୟା, କ୍ଷମା, ସ୍ନେହ, ପ୍ରେମ, ସରଳତା, ସାଧୁତା, ନମ୍ରତା, ମାନ୍ୟତା, ଆତ୍ମଚେଷ୍ଟା, ସାହସ, ସଂଯମ, ଉତ୍ସାହ, ଉଚ୍ଚାଭିଳାଷ, ପରିଶ୍ରମ, ଦୃଢ଼ପ୍ରତିଜ୍ଞା, ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ, ଧୈର୍ଯ୍ୟ, ନିଷ୍ଠା ବା ଅଧ୍ୟବସାୟ, ଆନ୍ତରିକତା, ଏକାଗ୍ରତା, ଅନାଳସ୍ୟ, ତପସ୍ୟା, ସମୟାନୁବର୍ତ୍ତିତା, ତ୍ୟାଗ, ହର୍ଷ, ବନ୍ଧୁତ୍ୱ, ପରୋପକାର, ସହାନୁଭୂତି, ସୌଜନ୍ୟ, ସନ୍ତୋଷ, ସହନଶୀଳତା, ବିଶ୍ୱସନୀୟତା, ନ୍ୟାୟବତ୍ତା, ସ୍ପଷ୍ଟବାଦିତା, କୃତଜ୍ଞତା, ଆତ୍ମନିର୍ଭରଶୀଳତା, କର୍ତ୍ତବ୍ୟପରାୟଣତା, ଦାୟିତ୍ୱବୋଧ, ଶୃଙ୍ଖଳାବୋଧ, ଅନାଡ଼ମ୍ବର, ଅପରିଗ୍ରହ ବା ମିତବ୍ୟୟିତା, ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ, ଅନୁସନ୍ଧିତ୍ସା, ବିଚାରପରାୟଣତା, ସାମାଜିକ ସଚେତନତା, ଦେଶଭକ୍ତି, ବିଶ୍ୱପ୍ରେମ, ଉଦାରତା ଇତ୍ୟାଦି ।

ସମସ୍ତ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କଲେ ଏକ ବିରାଟ ଗ୍ରନ୍ଥ ହେବ । ଏହି କ୍ଷୁଦ୍ର ପ୍ରବନ୍ଧରେ ତାହା କରିବା ଅସମ୍ଭବ । କେବଳ ଉଦାହରଣସ୍ୱରୂପ ଅଳ୍ପ କେତୋଟିର ପାଳନ ବିଷୟରେ ଆଲୋକପାତ କରି ଏ ବିଷୟର ଗୁରୁତ୍ୱ ପ୍ରତି ସମସ୍ତଙ୍କ ଦୃଷ୍ଟିଆକର୍ଷଣ କରିବା ହିଁ ଆମର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ।

## ମାନ୍ୟତା

ଆଜିକାଲି ସମାଜରେ କେହି କାହାକୁ ନ ମାନିବା ପ୍ରବୃତ୍ତି ଏକ ମାରାତ୍ମକ ରୋଗଭାବେ ଦେଖାଦେଇଛି । ଲୋକେ ମନ୍ଦିରରେ କାଠପଥରର ଦିଅଁକୁ ବା ସଭାସମିତିର ନେତାଙ୍କ ଫଟୋଚିତ୍ରକୁ ମୁଣ୍ଡିଆ ମାରୁଛନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ପୁତ୍ରକନ୍ୟାମାନେ ପିତାମାତାଙ୍କୁ ମାନୁ ନାହାନ୍ତି, ଛାତ୍ରମାନେ ଶିକ୍ଷକଙ୍କୁ ମାନୁ ନାହାନ୍ତି, ସ୍ତ୍ରୀ ସ୍ୱାମୀର ଅବାଧ ହେଉଛି, ଶାଶୂ-ଶ୍ୱଶୁରଙ୍କୁ ବେଖାତିର କରୁଛି ଇତ୍ୟାଦି । ଫଳରେ ପାରିବାରିକ ଓ ସାମାଜିକ ଜୀବନରେ ଦୁଃଖ ଓ ଅଶାନ୍ତିର ସୀମା ରହୁ ନାହିଁ । ଏହାର ପ୍ରତିକାର ସ୍ୱରୂପ ଶୈଶବ ଅବସ୍ଥାରୁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ପିଲା ଯେପରି ତା' ପିତାମାତା ତଥା ଗୁରୁଜନମାନଙ୍କୁ ଭୂମିଷ୍ଠ ପ୍ରଣାମ କରେ ଓ ସେମାନଙ୍କ କଥା ମାନିବାକୁ ପ୍ରାଣପଣେ ଚେଷ୍ଟା କରେ ସେଥିପ୍ରତି ବିଶେଷ ଧ୍ୟାନ ଦେବା ଉଚିତ । ସୁଖର କଥା ଅଧୁନା କେତେକ ଶିକ୍ଷାସଂସ୍ଥା ଏହି ପ୍ରାଚୀନ ଭାରତୀୟ ପରମ୍ପରାକୁ ପୁନର୍ଜୀବିତ କରିବାପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କରୁଛନ୍ତି । ଲୋକଦେଖାଣିଆ ଭାବେ ନ ହୋଇ ଆନ୍ତରିକତାର ସହ ଘରେ ଘରେ ଏହାର ଅନୁଶୀଳନ ହେବା ସର୍ବାଦୌ ବାଞ୍ଛନୀୟ ।

## ସତ୍ୟ

ଯୁଗେ ଯୁଗେ ସତ୍ୟକଥନ ଓ ସତ୍ୟପାଳନପାଇଁ ମନୀଷୀମାନେ ଗୁରୁତ୍ୱ ଆରୋପ କରିଆସିଛନ୍ତି । ଜଗତର ହିତ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ କାୟ, ମନ ଓ ବାକ୍ୟର ଯେଉଁ ଅକପଟ ଓ ଯଥାର୍ଥ ଭାବ ତାକୁ ହିଁ ସତ୍ୟ ବୋଲି କୁହାଯାଏ । ଏହାର ମୁଖ୍ୟ ଉପାଦାନ ସତ୍ୟକଥନ । କିନ୍ତୁ ଦୁଃଖର କଥା ମିଥ୍ୟା କହୁ ନ ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଟିଏ ଆଜି ସମାଜରେ ଦୁର୍ଲଭ, ଅଲଭ୍ୟ କହିଲେ ଚଳେ । ଅନେକଙ୍କର ଧାରଣା ମିଥ୍ୟାଚାର ପରାୟଣ ନ ହେଲେ ଯେପରିକି ଜଗତରେ ଚଳି ହେବନି । ଆପାତତଃ ଏହା ସତ୍ୟ ମନେ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ପ୍ରକୃତରେ ଚିରକାଳ ହିଁ 'ସତ୍ୟମେବ ଜୟତେ ନାନୃତମ୍' । ଟିକିଏ ଚିନ୍ତାକଲେ ଜଣାଯିବ ଯେ ସ୍ୱାର୍ଥ ବା ସମ୍ମାନରେ ଟିକିଏ ବାଧା ଆସିବାର ଆଶଙ୍କାରେ ବ୍ୟକ୍ତି ମିଥ୍ୟାର ଆଶ୍ରୟ ନେଇଥାଏ । ପିଲାଙ୍କଠାରେ ମଧ୍ୟ ଏହି ଭାବ ବିଦ୍ୟମାନ । ପରିସ୍ଥିତି କ୍ରମରେ କେଉଁଠି ସାମାନ୍ୟ ଭୁଲ କରିବସିଲେ, କାଳେ ପିତାମାତା ବା ଶିକ୍ଷକ ବିରକ୍ତ ହେବେ ବା ଦଣ୍ଡ ଦେବେ ଏହି ଭୟରେ ସେ ମିଛ କହିଥାଏ । ପରେ ହୁଏତ ଧରାପଡ଼ି ସେ ଅପଦସ୍ଥ ଓ ନିନ୍ଦିତ ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ଅନୁତାପ କରିଥାଏ, କିନ୍ତୁ ଏହି ଅଭ୍ୟାସରୁ ରକ୍ଷାପାଇବା ସହଜ ହୁଏ ନାହିଁ । ତେଣୁ ଦଣ୍ଡବିଧାନ ପରିବର୍ତ୍ତେ ତାକୁ ସତକଥା କହିବାପାଇଁ ସାହସ ଦେବା ଏବଂ ପୁରସ୍କାର ଦେବା ଅଭିଭାବକମାନଙ୍କ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ । ସତ୍ୟକଥନର ଫଳ ଅମାପ । କେବଳ ସତ୍ୟକଥନ ଯୋଗୁଁ ହିଁ ବ୍ୟକ୍ତିର ସମ୍ମାନ ଓ ପ୍ରତିଷ୍ଠା ଏତେ ବଢ଼ିଯାଏ ଯେ ତା' ମନରେ ଅଦମ୍ୟ ସାହସ ଓ ଶକ୍ତିର ସଞ୍ଚାର ହୋଇଥାଏ । ମହର୍ଷି ପତଞ୍ଜଳିଙ୍କ ଭାଷାରେ 'ସତ୍ୟ ପ୍ରତିଷ୍ଠାୟାଂ ବାକ୍‌ସିଦ୍ଧିଃ' । ଅର୍ଥାତ୍ ଯେ କେବେ ମିଛ କହନ୍ତି ନାହିଁ, ତାଙ୍କ କଥା କେବେ ନିଷ୍ଫଳ ହୁଏ ନାହିଁ- ସ୍ୱୟଂ ପ୍ରକୃତି ମଧ୍ୟ ତାଙ୍କ କଥାନୁରୂପ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାକୁ ବାଧ୍ୟ ହୁଅନ୍ତି ।

## ଅହିଂସା

ଆଜିର ବିଶ୍ୱରେ ହିଂସା, ଦ୍ୱେଷ, ହତ୍ୟା, ଲୁଣ୍ଠନ, ଯୁଦ୍ଧ, ବିଗ୍ରହର ତାଣ୍ଡବ ଲୀଳା କାହାକୁ ଅବିଦିତ ନାହିଁ । ଏଥିରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବାର ଏକମାତ୍ର ଉପାୟ ଅହିଂସାର ଅନୁଶୀଳନ । କାୟ, ମନ ବା ବାକ୍ୟଦ୍ୱାରା କାହାର ଅନିଷ୍ଟ ଚିନ୍ତା ନ କରିବା ହିଁ ଅହିଂସା । ଆଜିକାଲି ଅଧିକାଂଶ ଏହାପ୍ରତି ହୁଏତ ତାଚ୍ଛଲ୍ୟ ପ୍ରକାଶ କରିପାରନ୍ତି । କେହି ଆମର ଅହିତ ସାଧନ କରୁ ବା ନ କରୁ ଆମେ ନିଜ ସ୍ୱାର୍ଥସାଧନପାଇଁ ପଦେ ପଦେ ହିଂସାର ଆଶ୍ରୟ ନେଉଛୁ । କିନ୍ତୁ ଆଧୁନିକ ଯୁଗରେ ମଧ୍ୟ ମହାତ୍ମାଗାନ୍ଧୀ ଓ ମଦର ଟେରେସା ପ୍ରଭୃତି ଅହିଂସାର ଅମୋଘ ଶକ୍ତି ବିଷୟରେ ଆମକୁ ଚାକ୍ଷୁଷ ପ୍ରମାଣ ଦେଇଯାଇଛନ୍ତି । ଯେକୌଣସି ପରିସ୍ଥିତିରେ ମଧ୍ୟ ଏପରିକି ନିଜର ଅନିଷ୍ଟ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ଥିଲେ ମଧ୍ୟ ସେଥିପ୍ରତି ଭ୍ରୂକ୍ଷେପ ନ କରି ଚିନ୍ତା ବା କର୍ମରେ ମନୁଷ୍ୟ ତଥା ମନୁଷ୍ୟେତର ଜୀବଜନ୍ତୁଙ୍କ କ୍ଷତି ନ କରିବାପାଇଁ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଶିକ୍ଷା ଦେବା ଉଚିତ । ଏହା ହେଲେ ବିଶ୍ୱର ୯୯ ପ୍ରତିଶତ ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ ହୋଇଯିବ । 'ଅହିଂସା ପ୍ରତିଷ୍ଠାୟାଂ ତତ୍‌ସମୀପେ ବୈରତ୍ୟାଗଃ' । ଅହିଂସାରେ ପ୍ରତିଷ୍ଠିତ ବ୍ୟକ୍ତି ସମକ୍ଷରେ ବ୍ୟାଘ୍ର, ସର୍ପ ପ୍ରଭୃତି ଜନ୍ତୁମାନେ ମଧ୍ୟ ସେମାନଙ୍କ ହିଂସ୍ର ପ୍ରକୃତି ପରିତ୍ୟାଗ କରନ୍ତି ।

ଏହିଭଳିଭାବେ ପିଲାଙ୍କଦ୍ୱାରା ଉପରୋକ୍ତ ସଦ୍‌ଗୁଣଗୁଡ଼ିକର ଅନୁଶୀଳନ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ବିସ୍ତୃତ ଆଲୋଚନା କରିବା ଏଠାରେ ସମ୍ଭବ ନୁହେଁ । ତେବେ ମୋଟାମୋଟି ଭାବେ ଦେଖିବା କଥା ପିଲାଟି ଯେପରି ସମସ୍ତଙ୍କୁ ସ୍ନେହ ଓ ପ୍ରେମରେ ବାନ୍ଧି ରଖେ । କାହା ପ୍ରତି ଘୃଣା ବା କ୍ରୋଧ ପ୍ରକାଶ ନ କରେ । ନିଜର ସର୍ବସ୍ୱ ତ୍ୟାଗ କରି ମଧ୍ୟ ଅନ୍ୟକୁ ସାହାଯ୍ୟ ସହାନୁଭୂତି ପ୍ରଦର୍ଶନ କରେ । ଅନ୍ୟ କେହି ଦୋଷକଲେ ସେ ଯେପରି ପ୍ରତିଶୋଧପରାୟଣ ନ ହୋଇ କ୍ଷମା ଓ ଉଦାରତା ପ୍ରକାଶ କରେ । ଅଯଥା ଗର୍ବ, ଅଭିମାନ, ଅହଂକାର ପ୍ରଦର୍ଶନ ନ କରି ସରଳତା, ନମ୍ରତା ଓ ସୌଜନ୍ୟଦ୍ୱାରା ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ମୁଗ୍ଧ କରେ । ପିଲାଠାରେ ଯେପରି କସ୍ମିନ୍‌କାଳେ ହୀନମ୍ମନ୍ୟତା ନ ଜାଗେ । ମନୁଷ୍ୟ ମଧ୍ୟରେ ଅନନ୍ତ ଶକ୍ତି ରହିଥିଲେ ମଧ୍ୟ ସମସ୍ତଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ସବୁଶକ୍ତି ସମାନ ଭାବରେ ବିକଶିତ ହୋଇ ନ ଥାଏ । ହୁଏତ ଜଣେ ପିଲା ପାରମ୍ପରିକ ଶ୍ରେଣୀକକ୍ଷର ପୁସ୍ତକାଧାରିତ ଶିକ୍ଷା ଅପେକ୍ଷା ସଙ୍ଗୀତ, ଚିତ୍ରକଳା, ଅଭିନୟ, କୃଷି, ବାଣିଜ୍ୟ ବା ଅନ୍ୟକିଛି ବିଦ୍ୟାପ୍ରତି ଅଧିକ ଆଗ୍ରହୀ ହୋଇଥାଏ । କେଉଁ ବିଷୟ ପ୍ରତି ତା'ର ଆଗ୍ରହ ଅଛି, ତାହା ଚିହ୍ନିବା ଓ ତା'ର ପୁଷ୍ଟିସାଧନପାଇଁ ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର ସୁବିଧାସୁଯୋଗ ପ୍ରଦାନ କରିବା ତା'ର ପିତାମାତା, ଶିକ୍ଷକ ଏବଂ ଦେଶର ସର୍ବାଦୌ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ । ସେଥିପାଇଁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଶିଶୁ ଭବିଷ୍ୟତରେ ଜଣେ ଉଚ୍ଚକୋଟୀର ବୈଜ୍ଞାନିକ, ଅଧ୍ୟାପକ, ଡାକ୍ତର, ଇଞ୍ଜିନିୟର, କଳାକାର, ବ୍ୟବସାୟୀ, ଯୋଦ୍ଧା, ରାଷ୍ଟ୍ରନାୟକ ବା ସମାଜସେବୀ ହେବାପାଇଁ ତା' ମଧ୍ୟରେ ଉଚ୍ଚାଭିଳାଷ ସୃଷ୍ଟି କରିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଦୃଢ଼ପ୍ରତିଜ୍ଞା ଓ କଠୋର ପରିଶ୍ରମପୂର୍ବକ ଧୈର୍ଯ୍ୟ, ଉତ୍ସାହ ଓ

ଅଧ୍ୟବସାୟର ସହ ଲକ୍ଷ୍ୟହାସଲ କରିବାପାଇଁ ତାକୁ ପ୍ରେରିତ କରିବା ଉଚିତ । ଜଗତର ଯେକୌଣସି ମହତ୍ ଉପଲବ୍ଧି ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଅନୁଧ୍ୟାନ କଲେ ଜଣାଯାଏ 'ବିଫଳତା ହିଁ ସଫଳତାର ସୋପାନ' । ମହାନ୍ ବୈଜ୍ଞାନିକ ଏଡ଼ିସନ୍ ତାଙ୍କ ପରୀକ୍ଷାରେ ବାରମ୍ବାର ଅକୃତକାର୍ଯ୍ୟ ହୋଇ ସେଥିରୁ ନିବୃତ୍ତ ହୋଇ ନ ଥିଲେ ଏବଂ ତା' ଫଳରେ ସେ ଶତାଧିକ ଯନ୍ତ୍ର ଉଦ୍‌ଭାବନ କରିପାରିଥିଲେ । 'ମୁଁ ନିଶ୍ଚୟ ସଫଳକାମ ହେବି' (ହମ୍ ହୋଙ୍ଗେ କାମୟାବ୍) ଏହି ନିଶ୍ଚିତ ବିଶ୍ୱାସ ହିଁ ସିଦ୍ଧିଲାଭର ମୂଳମନ୍ତ୍ର । ସାମାନ୍ୟ ଚେଷ୍ଟା କରି ଅବସନ୍ନ ବା ହତୋତ୍ସାହ ହୋଇପଡ଼ିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ । ଆଜିକାଲି ପିଲାମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଅଳ୍ପ ପରିଶ୍ରମ ବା ବିନା ପରିଶ୍ରମରେ ବହୁତ ଲାଭ ପାଇବାର ପ୍ରବୃତ୍ତି ଦେଖାଯାଏ । ଭବିଷ୍ୟତରେ ଏହା ଲାଞ୍ଚ, ମିଛ, ଦୁର୍ନୀତି, ଠକାମି ଇତ୍ୟାଦିକୁ ଜନ୍ମ ଦେଇଥାଏ । ଏହାର ନିରାକରଣ ନିମିତ୍ତ ପିଲାଙ୍କୁ ସାଧୁ, ସଚ୍ଚୋଟ ଭାବେ ନିଜର କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ପାଳନ ତଥା କଠୋର ପରିଶ୍ରମଦ୍ୱାରା ଲକ୍ଷ୍ୟପ୍ରାପ୍ତିପାଇଁ ପ୍ରେରଣା ପ୍ରଦାନ କରାଯିବା ନିତାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ । ଅଧିକାଂଶ ସମୟରେ ଦେଖାଯାଏ ପିଲାମାନେ ନିଜେ କୌଣସି କାର୍ଯ୍ୟ ନ କରି ସେଥିପାଇଁ ପିତାମାତା, ଚାକରଚାକରାଣୀ ବା ଅନ୍ୟ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରିଥାନ୍ତି । ଏହା ଅତୀବ କୁଅଭ୍ୟାସ । God helps those who help themselves । ନିଜର ଲୁଗାପଟା ନିଜେ ସଫା କରିବା, ନିଜ ବହିପତ୍ରର ଯତ୍ନନେବା ବା ନିଜ ଜିନିଷ ବଜାରକୁ ଯାଇ କିଣିବା ଇତ୍ୟାଦିପାଇଁ ସେମାନଙ୍କୁ ପ୍ରବର୍ତ୍ତାଇବା ଉଚିତ । କୌଣସି କାର୍ଯ୍ୟରେ ଅସଫଳ ହେଲେ ବା କାହାଠାରୁ ଖରାପ ବ୍ୟବହାର ପାଇଲେ ଅନେକ ପିଲା ମନଦୁଃଖ କରି ମୁହଁକୁ ହାଣ୍ଡିଭଳି କରି ବସନ୍ତି । ଏପରିକି ମନମୁତାବକ ଜିନିଷ ପାଇଲେ ମଧ୍ୟ ସବୁବେଳେ ଅସନ୍ତୁଷ୍ଟ ରହନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ମନେରଖିବା କଥା ଶରୀର ଓ ମନକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖିବାପାଇଁ ଏବଂ ନିଜର ତଥା ଅନ୍ୟର କାର୍ଯ୍ୟସାଧନପାଇଁ ହର୍ଷ ବା ହସଭଳି ଅମୂଲ୍ୟ ଜିନିଷ ଆଉ କିଛି ନାହିଁ । ତେଣୁ ଯେକୌଣସି ପରିସ୍ଥିତିରେ ମଧ୍ୟ ବିଷଣ୍ଣ ନ ହୋଇ ହର୍ଷୋତ୍‌ଫୁଲ୍ଲ ରହିବାକୁ ସେମାନଙ୍କୁ ପରାମର୍ଶ ଦେବା ବିଧେୟ । ଆଜିକାଲି ବହୁକ୍ଷେତ୍ରରେ ଶୃଙ୍ଖଳା, ଆନ୍ତରିକତା, ଦାୟିତ୍ୱବୋଧ ଓ ସମୟାନୁବର୍ତ୍ତିତାର ଅଭାବ ପରିଲକ୍ଷିତ ହେଉଛି । କେହି ନିଜ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ଠିକ୍ ଭାବେ ପାଳନ କରିବାକୁ ଆଗ୍ରହ ପ୍ରକାଶ କରୁ ନାହାନ୍ତି । ପାଠପଢ଼ା ହେଉ ବା ଅନ୍ୟ ଯେକୌଣସି କାର୍ଯ୍ୟହେଉ ହେଳା ନ କରି ବା 'କାଲି କରିବି' ବୋଲି ନ ଭାବି ନିଖୁଣ ଓ ସୁସଙ୍ଗଠିତ ଭାବେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ପିଲା ଯଥାସମୟରେ ନିଜ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ଯେପରି ସୁସମ୍ପନ୍ନ କରନ୍ତି ସେଥିପ୍ରତି ସର୍ବାଧିକ ଗୁରୁତ୍ୱ ପ୍ରଦାନ କରାଯିବା ବାଞ୍ଛନୀୟ ।

ଅନେକ ପିଲା ସଂକୋଚ ବା ଭୟହେତୁ କୌଣସି କଥା ଠିକ୍ ମନେ କରୁଥିଲେ ମଧ୍ୟ ତାହା ପ୍ରକାଶ କରିବାକୁ କୁଣ୍ଠାବୋଧ କରନ୍ତି । ଫଳରେ ଅନ୍ୟମାନେ ତା'ର ଭାବ ବା ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ଠିକ୍ ଠିକ୍ ବୁଝିପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ପିତାମାତା ମଧ୍ୟ ବେଳେବେଳେ ତାକୁ ଅଯଥା ଭୟ ଦେଖାନ୍ତି । ଭବିଷ୍ୟତରେ ଏହାର ପରିଣତି ଅତି ମାରାତ୍ମକ ହୋଇଥାଏ । ତେଣୁ

'ସତ୍ ସାହସ' ବା 'ସ୍ପଷ୍ଟବାଦିତା' ଗୋଟିଏ ଅମୂଲ୍ୟ ସମ୍ପଦ । ପିଲା ଭଲକାମ କଲେ ତାକୁ ପ୍ରଶଂସା କରିବା ଓ ପୁରସ୍କାର ପ୍ରଦାନ କରାଯିବା ଉଚିତ । ଅଯଥାରେ ତା'ର ଦୋଷ ଦେଖାଇ ଗାଳି ଦେବା ଅନୁଚିତ । କୌଣସି ପରିସ୍ଥିତିରେ ମଧ୍ୟ ଯେପରି ସେ ଭୀରୁ ନ ହୁଏ ଏବଂ ତା'ର ମନୋଭାବ ଯଥାର୍ଥଭାବେ ପ୍ରକାଶ କରିପାରେ ସେଥିପ୍ରତି ନଜର ଦେବା ଆବଶ୍ୟକ ।

ଅଧୁନା ପିତାମାତାଙ୍କ ଧନସମ୍ପଦର ପ୍ରାଚୁର୍ଯ୍ୟ ଅନେକ ପିଲାଙ୍କୁ ବିଳାସୀ ଓ ବିପଥଗାମୀ କରିଦେଉଛି, ଏପରିକି ସେମାନେ ନଷ୍ଟ ଚରିତ୍ର ଓ ନିଶାସକ୍ତ ହେବାର ଦୃଷ୍ଟାନ୍ତ ମଧ୍ୟ ଆଜିକାଲି ବିରଳ ନୁହେଁ । ମୂଲ୍ୟବାନ୍ ପୋଷାକ ବା ଅଳଙ୍କାର ପରିହିତ ହୋଇ ସୁବାସିତ ଅତର ପକାଇ ସ୍କୁଟର ବା କାର୍ ଚଢୁଥିବା ପୁତ୍ରକନ୍ୟାଙ୍କୁ ଦେଖି ପିତାମାତା ଉଲ୍ଲସିତ ହେବା ନିତାନ୍ତ ମୂର୍ଖତା । ବିଶ୍ୱର, ବିଶେଷତଃ ଦରିଦ୍ର ଭାରତବର୍ଷର ଅର୍ଦ୍ଧାଧିକ ସନ୍ତାନସନ୍ତତି ଅନାହାରରେ କାଳାତିପାତ କରୁଥିବାବେଳେ ଏଭଳି ବିଳାସବ୍ୟସନପୂର୍ଣ୍ଣ ଜୀବନଯାପନ ସମଗ୍ର ମାନବଜାତି ପ୍ରତି ବିକଟ ଅଟ୍ଟହାସ୍ୟ ବ୍ୟତୀତ ଆଉ କିଛି ନୁହେଁ । ପୁନଶ୍ଚ ମହତ୍ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ପର୍ଯ୍ୟାଲୋଚନାରୁ ଜଣାଯାଏ ଯେ ଏହା ଆମ ବୌଦ୍ଧିକ ବିକାଶ ଓ ହୃଦ୍‌ବୃତ୍ତିର ପୁଷ୍ଟିସାଧନ ଦିଗରେ ନିତାନ୍ତ ପରିପନ୍ଥୀ । ତେଣୁ 'Simple Living and high Thinking' ହିଁ ସେମାନଙ୍କ ଆଦର୍ଶ ହେବା ବାଞ୍ଛନୀୟ । ପିଲାମାନେ ଅନ୍ୟର ଆଡ଼ମ୍ବରପୂର୍ଣ୍ଣ ଜୀବନଯାପନର ଅନୁକରଣ ନ କରି ନିଜର ଆବଶ୍ୟକତା ସୀମିତ କରିବା ଉଚିତ । ସଂକୀର୍ଣ୍ଣମନା ନ ହୋଇ ଦେଶପ୍ରେମ ଓ ବିଶ୍ୱପ୍ରେମରେ ସେମାନେ ହୃଦୟ ପୂର୍ଣ୍ଣ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

ଆଉ ଗୋଟିଏ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଦିଗପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ନ ଦେଲେ ଆଲୋଚନା ଅସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ରହିଯିବ । ଶୈଶବର ଶେଷପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ପିଲାଟି କୈଶୋରରେ ପଦାର୍ପଣ କରେ । ଏହାର ଯୌବନର ପ୍ରାରମ୍ଭ କହିଲେ ଅତ୍ୟୁକ୍ତି ହେବ ନାହିଁ । ପ୍ରାକୃତିକ ନିୟମରେ ଏହିସମୟରେ ତା'ର ଶରୀର ଓ ମନରେ ନାନାବିଧ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆସେ । ସେଥିମଧ୍ୟରୁ ଯୌନୋଦ୍ଦୀପକ ପ୍ରସଙ୍ଗ ପ୍ରତି ସ୍ୱାଭାବିକ ଆକର୍ଷଣ ଅନ୍ୟତମ । ଏହି ସମୟକୁ ଅତୀବ ଘଡ଼ିସନ୍ଧିକାଳ ଭାବେ ଅଭିହିତ କରି ଆମର ମୁନିଋଷି, ମନୋବୈଜ୍ଞାନିକ ତଥା ସମାଜସେବୀମାନେ ସେଥିପ୍ରତି ସତର୍କ ରହିବା ସଙ୍ଗେ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ପାଳନ ପ୍ରତି ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେବାପାଇଁ ଉପଦେଶ ଦେଇଛନ୍ତି । ଏହାର ଅଭାବ ଯୋଗୁଁ ସମାଜରେ ଯେଉଁ ବିଷମୟ ପରିଣତି ସୃଷ୍ଟି ହେଉଛି, ତାହା କାହାକୁ ଅବିଦିତ ନାହିଁ । ଆଜିକାଲି ସିନେମା, ଟେଲିଭିଜନ ପ୍ରଭୃତିର ଅଶ୍ଳୀଳ ଦୃଶ୍ୟ ଏ ଦିଗରେ ନିଆଁରେ ଘିଅ ଢାଳିବା ଭଳି କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଛି । ପିତାମାତା ମଧ୍ୟ ବୟସ୍କ ପୁତ୍ରକନ୍ୟାଙ୍କ ସହ ବସି ଏହି ଦୃଶ୍ୟ ଦେଖିବାକୁ ଦ୍ୱିଧାବୋଧ କରୁ ନାହାନ୍ତି । ତେଣୁ ପିତାମାତା ତଥା ଗୁରୁଜନମାନେ ଏ ବିଷୟରେ ସଜାଗ ରହି ପୁତ୍ରକନ୍ୟାମାନଙ୍କୁ ଯଥାସମ୍ଭବ ଶିକ୍ଷାପ୍ରଦାନପୂର୍ବକ ସେମାନଙ୍କୁ କାମୋତ୍ତେଜକ ଚିନ୍ତା ଓ କାର୍ଯ୍ୟରୁ ନିବୃତ୍ତ କରିବା କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ।

ବୟସାନୁକ୍ରମେ ଏହିସବୁ ସଦ୍‌ଗୁଣର ଅନୁଶୀଳନ ପ୍ରତି ପିଲାମାନେ ନିଜେ, ସେମାନଙ୍କର ପିତାମାତା ତଥା ଅଭିଭାବକ ଓ ଶିକ୍ଷକ-ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀମାନେ ବିଶେଷ ନଜର ଦେବା ଆବଶ୍ୟକ । ଅତି ଛୋଟ ଅବସ୍ଥାରେ ବୋଧଜ୍ଞାନ ନ ଆସିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏ ବିଷୟରେ ପିଲାକୁ କିଛି କହିବାର ଅବକାଶ ନାହିଁ । କିନ୍ତୁ ୨/୩ ବର୍ଷ ହୋଇଗଲେ ଗଳ୍ପ, ଉଦାହରଣ, ଉପଦେଶ ତଥା ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଆଚରଣ ମାଧ୍ୟମରେ ଶିଶୁକୁ ନୈତିକ ଶିକ୍ଷା ପ୍ରଦାନପାଇଁ ପଦକ୍ଷେପ ନିଆଯାଇପାରେ । ଆମର ଇତିହାସ, ପୁରାଣ ବା ସାହିତ୍ୟରେ ଏଥିରେ ପ୍ରଚୁର ଉପାଦାନ ରହିଛି ।

## ବୈଜ୍ଞାନିକ ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟ

ଏଠାରେ ସ୍ୱାଭାବିକ ପ୍ରଶ୍ନ ଉଠେ, ''ଏସବୁ ନୀତିପାଳନ କ'ଣ କେବଳ ଆଦର୍ଶ ବା ଉଚିତ-ଅନୁଚିତର ସଂଜ୍ଞାରେ ସୀମାବଦ୍ଧ, ନା ଏହାର କୌଣସି ବୈଜ୍ଞାନିକ, ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟଗତ, ମାନସିକ ବା ସାମାଜିକ ପ୍ରାସଙ୍ଗିକତା ରହିଛି ?'' ଉତ୍ତରରେ ଏତିକି କୁହାଯାଇପାରେ ଯେ ଯେକୌଣସି ଦୃଷ୍ଟିରୁ ବିଚାର କଲେ ବି ନୀତିପାଳନର ଯଥାର୍ଥତା ସର୍ବାଦୌ ସ୍ୱୀକାର୍ଯ୍ୟ । ଶରୀର ଓ ମନ ଅଙ୍ଗାଙ୍ଗୀଭାବେ ଜଡ଼ିତ । ଗୋଟିକର ବିକୃତିରେ ଅନ୍ୟର ମଧ୍ୟ ବିକୃତି ଘଟେ । ମନସ୍ତତ୍ତ୍ୱବିତ୍‌ମାନେ ଏହାକୁ ବୈଜ୍ଞାନିକ ସତ୍ୟ ବୋଲି ମୁକ୍ତକଣ୍ଠରେ ସ୍ୱୀକାର କରିଛନ୍ତି । ଉଦାହରଣସ୍ୱରୂପ ଆମେ ଯଦି ଅତ୍ୟଧିକ କ୍ରୋଧ ବା ହିଂସା ପ୍ରକାଶ କରୁ ତେବେ ଆମ ଶରୀରର ବିଭିନ୍ନ ଗ୍ରନ୍ଥିରୁ ବିଭିନ୍ନ ହର୍‌ମୋନ କ୍ଷରିତ ହୋଇ ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ, ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ, ପାକସ୍ଥଳୀ ଘା' ପ୍ରଭୃତି ନାନା ରୋଗ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଯାଏ । ଆମର ମାନସିକ ଭାରସାମ୍ୟ ନଷ୍ଟ ହୁଏ । ସେହିଭଳି ଆମେ ଜାଣିଶୁଣି ମିଥ୍ୟା କହିଲେ ଆମ ମନ ଅସ୍ଥିର ହୋଇଯାଏ, ହୃତ୍‌ସ୍ପନ୍ଦନ ବଢ଼ିଯାଏ ଏବଂ ଶରୀରର ରକ୍ତସଞ୍ଚାଳନରେ ବ୍ୟାଘାତ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ । ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ଅବଲମ୍ବନ କରି ଆଧୁନିକ 'Lie-detector' ପ୍ରଭୃତି ଯନ୍ତ୍ର ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଇଛି । ଅପରାଧ-ବିଜ୍ଞାନୀମାନେ ମଧ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତିର ଚରିତ୍ର ସଂଶୋଧନ ନିମନ୍ତେ 'ନୀତିଶିକ୍ଷା' ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱ ଆରୋପ କରୁଛନ୍ତି । ସର୍ବୋପରି ଆମେ ଯଦି ସତ୍ୟ, ଅହିଂସା, ପରୋପକାର ଓ ତ୍ୟାଗପଥରେ ଚଳୁ ତେବେ ଆମ ଅନ୍ତରରେ ପ୍ରଚୁର ଶାନ୍ତି ଓ ଆନନ୍ଦ ଉତ୍ପନ୍ନ ହୁଏ ଯାହା ଆମ ଶରୀର ଓ ମନକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ସମାଜ, ଦେଶ ଓ ବିଶ୍ୱର ସମୃଦ୍ଧି ସାଧନ କରିଥାଏ ।

କେତେକ ପଚାରିପାରନ୍ତି ''ଆଧୁନିକ ବିଜ୍ଞାନ ଅନୁଯାୟୀ ମନୁଷ୍ୟର ଦୋଷଗୁଣ ତା'ର ଜୀବକୋଷରେ ଥିବା ଜିନ୍ ଅନୁଯାୟୀ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ହୋଇଥାଏ । ତେବେ ନୀତିଶିକ୍ଷା ଏହାକୁ କିପରି ପ୍ରଭାବିତ କରିପାରିବ ?'' ଏହାର ଉତ୍ତରରେ ଏତିକି କହିଲେ ଯଥେଷ୍ଟ ହେବ ଯେ ମଣିଷର ଗୁଣାବଳୀ ଜୈବବିଜ୍ଞାନ ଅନୁସାରେ ଜିନ୍‌ଦ୍ୱାରା ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ପରିବେଶ, ସଙ୍ଗ ଓ ପ୍ରତିପାଳନର ପ୍ରଭାବ ବହୁଭାବରେ ଜୀବନରେ ବିଭିନ୍ନ ବୃତ୍ତିର

ବିକାଶ ଓ ବିନାଶରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ପୌରାଣିକ କଥାରେ ତ ଏହାର ଭୂରିଭୂରି ପ୍ରମାଣ ରହିଛି । ରାକ୍ଷସ ହିରଣ୍ୟକଶିପୁର ପୁତ୍ର ପ୍ରହ୍ଲାଦ ଦେବର୍ଷି ନାରଦଙ୍କ ଆଶ୍ରମରେ ପ୍ରତିପାଳିତ ହୋଇ ବିଷ୍ଣୁଭକ୍ତ ହୋଇଥିଲା । ଏକଥା କାହାର ବିଶ୍ୱାସ ନ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ଆଧୁନିକ ଯୁଗରେ କାନାଡ଼ାର Mc Gill ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟର ଗବେଷଣାକାରୀମାନେ ପ୍ରମାଣିତ କରିଛନ୍ତି ଯେ ପିତାମାତାଙ୍କ ଲାଳନପାଳନ ସନ୍ତାନର ବ୍ୟବହାରକୁ ବହୁଭାବରେ ପ୍ରଭାବିତ କରେ ।

## ନିଜେ ଆଚରି ଶିଖାଅ

ଶିଶୁମାନେ ଅତୀବ ଅନୁକରଣପ୍ରିୟ । ତାଙ୍କୁ ଯାହା କୁହାଯାଉଛି ତା' ଅପେକ୍ଷା ଅନ୍ୟମାନେ କ'ଣ କରୁଛନ୍ତି ସେଥିପ୍ରତି ସେମାନେ ବେଶି ନଜର ଦେଇଥା'ନ୍ତି । ଏ ବିଷୟଟି ପ୍ରତି ଆମେ ସାଧାରଣତଃ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେଇ ନ ଥାଉ । ତେଣୁ ଅନେକ ବୟସ୍କଲୋକ ପିଲାମାନଙ୍କୁ କହିଥା'ନ୍ତି, 'ମୁଁ ଯାହା କହୁଛି ତାହା କର, ଯାହା କରୁଛି ତା' ନୁହେଁ ।' ଏହିଠାରେ କିନ୍ତୁ ମସ୍ତବଡ଼ ଭୁଲ ହୋଇଯାଏ । ସିଗାରେଟ୍ ଖାଉଥିବା ଶିକ୍ଷକ ଯଦି ଛାତ୍ରଙ୍କୁ ଉପଦେଶ ଦିଅନ୍ତି 'ଧୂମପାନ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପକ୍ଷେ କ୍ଷତିକାରକ,' ତା'ହେଲେ ସେ ଉପଦେଶର କିଛି ମୂଲ୍ୟ ନାହିଁ ଏବଂ ଏହା ଛାତ୍ର ଉପରେ କୌଣସି ସୁପ୍ରଭାବ ପକାଇ ନ ଥାଏ, ବରଂ ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ପ୍ରତି ତା'ର ସମସ୍ତ ଶ୍ରଦ୍ଧା ଓ ସମ୍ମାନ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ । ସେଥିପାଇଁ ମହାତ୍ମାଗାନ୍ଧୀ ନିଜ ଜୀବନରେ ସତ୍ୟ ଓ ଅହିଂସା ଆଚରଣ କରି ଲକ୍ଷ ଲକ୍ଷ ଜନତାଙ୍କୁ ଅନୁପ୍ରାଣିତ କରିପାରିଥିଲେ ଓ ପ୍ରବଳ ପରାକ୍ରମୀ ଇଂରେଜମାନଙ୍କ କବଳରୁ ଭାରତକୁ ସ୍ୱାଧୀନ କଲେ କିନ୍ତୁ ଆଧୁନିକ ଭାଷଣସର୍ବସ୍ୱ ନେତୃବର୍ଗ ନିଜେ ନୀତିହୀନ ଜୀବନଯାପନ କରୁଥିବାରୁ ଜନଜୀବନକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିପାରୁ ନାହାନ୍ତି । ତେଣୁ ପିତାମାତା ଓ ଶିକ୍ଷକ-ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀମାନେ ନିଜେ ନୀତିପାଳନପୂର୍ବକ ଆଦର୍ଶ-ଚରିତ୍ର ହେବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଦେବୋପମ ଶିଶୁମାନଙ୍କ ଚରିତ୍ର ଗଠନ ଦିଗରେ ଜୀବନ୍ତ ଉଦାହରଣ ଓ ପ୍ରେରଣାର ଉତ୍ସ ରୂପେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ଉଚିତ ।

# ଆମ ପିଲାଙ୍କର ବିଜ୍ଞାନ ପ୍ରତି ଆତ୍ମୀୟତା

ପ୍ରଫେସର ଡକ୍ଟର ରମେଶ ଚନ୍ଦ୍ର ପରିଡ଼ା

ଆଗାମୀ କାଲିପାଇଁ ବୈଜ୍ଞାନିକ ସମାଜଟିଏ ଗଢ଼ିବାକୁ ହେଲେ ଶିଶୁମାନଙ୍କଠାରେ ବିଜ୍ଞାନପାଇଁ ଆତ୍ମୀୟତା ସୃଷ୍ଟି କରିବାର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି ।

ଆମ ଦେଶରେ ଦିନକୁଦିନ ବିଜ୍ଞାନପଢ଼ାର ଗୁରୁତ୍ୱ ବଢ଼ିଚାଲିଛି । କିଛି କିଛି ବର୍ଷ ବ୍ୟବଧାନରେ ପାଠ୍ୟକ୍ରମ ବଦଳାଯାଉଛି । ସେଥିରେ ନୂଆ ନୂଆ କଥା ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ କରାଯାଉଛି । ଅଧିକରୁ ଅଧିକ ସଂଖ୍ୟାରେ ପିଲା ବିଜ୍ଞାନ ପଢୁଛନ୍ତି । ହେଲେ, ସେ ସମସ୍ତେ ବିଜ୍ଞାନ ପ୍ରତି ଆକୃଷ୍ଟ ହୋଇ ଏହା କରୁଥିବାର ମନେହୁଏନା । ଏଣୁ କଠୋର ପରିଶ୍ରମ କରି କ୍ରମବର୍ଦ୍ଧିଷ୍ଣୁ ପାଠ୍ୟକ୍ରମରେ ସାମିଲ ହେଉଥିବା ପାଠତକ ସେମାନେ ମନେରଖି ଦେଉଛନ୍ତି ସତ, ହେଲେ ଏହାଦ୍ୱାରା ବିଜ୍ଞାନ ସେମାନଙ୍କ ମନକୁ ଛୁଇଁ ପାରୁନି । ବରଂ, ଏଥିପ୍ରତି ତହିଁରୁ ଅନେକଙ୍କ ମଧରେ ଅନାଗ୍ରହ ଥିବାର ମନେହୁଏ । ଫଳରେ ବିଜ୍ଞାନରେ ନିଜର ଅସାଧାରଣତ୍ୱ ପ୍ରଦର୍ଶନ କଲାଭଳି କେତେକ ପ୍ରତିଭା ଆମଦେଶରୁ ବାହାରୁଛି ସତ, ହେଲେ ବୈଜ୍ଞାନିକ ସମାଜ ଗଠନରେ ତାହା ସହାୟକ ହେଉ ନାହିଁ । ସାଧାରଣ ଛାତ୍ରଙ୍କ ବୈଜ୍ଞାନିକ ମନୋବୃତ୍ତି ଆଶାନୁରୂପ ବଢୁ ନାହିଁ । ଉଦାହରଣଟିଏ ଦେଉଛି -

ବିଗତ ୧୯୯୪ ମସିହାରେ ଇଂଲଣ୍ଡର Economic and Social Research Councilର ସହାୟତାରେ ଦିଲ୍ଲୀ ନିକଟବର୍ତ୍ତୀ ଅଞ୍ଚଳରେ ୧୨ଟି ସ୍କୁଲର ୧୬୦୦ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀଙ୍କର ବିଜ୍ଞାନ ବିଷୟରେ ଜ୍ଞାନ ମାପିବାପାଇଁ ସର୍ବେକ୍ଷଣଟିଏ ହୋଇଥିଲା । ଏଥିରେ ଭାଗ ନେଇଥିବା ପିଲାଙ୍କ ବୟସ ଥିଲା ୧୧ରୁ ୧୬ ବର୍ଷ । ଅର୍ଥାତ୍, ଏମାନଙ୍କ ମଧରୁ ଅଧିକାଂଶ ଥିଲେ ମାଧମିକ ସ୍କୁଲର ଛାତ୍ର, ଯେଉଁମାନଙ୍କୁକି କମ୍ପ୍ୟୁଟର୍, ଇଲେକ୍ଟ୍ରୋନିକ୍ସ, ଜେନେଟିକସ୍ ଆଦି ବଡ଼ ବଡ଼ ବିଜ୍ଞାନ କଥା ପଢ଼ାଯାଉଛି । ଏହାବ୍ୟତୀତ ଗଣମାଧମ ଜରିଆରେ ମଧ ଏମାନଙ୍କର ବିଜ୍ଞାନ ବିଷୟରେ ଜାଣିବାର ପ୍ରବଳ ସୁଯୋଗ ଅଛି । କୁଇଜ୍ ମାଧମରେ ହୋଇଥିବା ଉପରୋକ୍ତ ସର୍ବେକ୍ଷଣରୁ ଜଣାପଡ଼ିଲା, ସେମାନଙ୍କ ମଧରୁ ୪୩ ଶତାଂଶଙ୍କୁ ଜଣା ନାହିଁ ଯେ' ସେମାନେ ନିତିଦିନ ଖାଉଥିବା ଲୁଣ ହେଉଛି 'ସୋଡିୟମ୍ କ୍ଲୋରାଇଡ୍' । ସେହିପରି ୪୭ ଶତାଂଶ ପିଲାଙ୍କର ଧାରଣା ହେଲା ଶବ୍ଦର ବେଗ ଆଲୋକଠାରୁ ଅଧିକ ଏବଂ ୩୯ ଶତାଂଶ ପିଲା ବାୟୁରୁ ଆମେ ସେବନ କରୁଥିବା



ଅମ୍ଳଜାନ ଉଦ୍ଭିଦ ତିଆରି କରେ ବୋଲି ମାନିବାକୁ ନାରାଜ । ଏହାଛଡ଼ା ୩୨ ଶତାଂଶ ପିଲାଙ୍କର ମତଥିଲା ଯେ' ସୂର୍ଯ୍ୟ ପୃଥିବୀ ଚାରିପାଖରେ ଘୂରୁଛି । ଏସବୁ ପାଠ ସ୍କୁଲର ଅତି ତଳ ଶ୍ରେଣୀରେ ପଢ଼ାଯାଉଥିବା ବିଜ୍ଞାନ ପାଠ୍ୟକ୍ରମରେ ରହିଛି । ତେବେ ସେମାନେ ଏମିତି ଜବାବ ଦେଲେ କାହିଁକି ? କାରଣ ସ୍ୱରୂପ କୁହାଯାଇପାରେ ଯେ ବୋଧହୁଏ ଏ ପାଠ ସହିତ ତାଙ୍କର ପରିଚିତି ରହିଛି, କିନ୍ତୁ ଏଥିସହିତ ତାଙ୍କର ଆତ୍ମୀୟତା ପ୍ରତିଷ୍ଠା ହୋଇପାରି ନାହିଁ ।

ଅତଏବ, ଆଗାମୀ କାଲିପାଇଁ ବୈଜ୍ଞାନିକ ସମାଜଟିଏ ଗଢ଼ିବାକୁ ହେଲେ ଶିଶୁମାନଙ୍କର ବିଜ୍ଞାନ ସହିତ ଆତ୍ମୀୟତା ସୃଷ୍ଟି କରିବାକୁ ହେବ । ପାଠ୍ୟପୁସ୍ତକର ଆକାର ବୃଦ୍ଧି ଏ ଆତ୍ମୀୟତା ଆଣି ଦେବାକୁ ଅକ୍ଷମ । ବରଂ, ଏହା ସାଧାରଣ ଶିଶୁର ବୈଜ୍ଞାନିକ ମନୋବୃତ୍ତିର ଉତ୍ପାଟନରେ ସହାୟକ ହେଉଛି । ଏହାର ବୋଝ ତାକୁ ଚିନ୍ତା କରିବାର ଅବକାଶ ଦେଉ ନାହିଁ ।.ଏହା ତା'ର ବୈଜ୍ଞାନିକ ବିକାଶପାଇଁ ଆଦୌ ସହାୟକ ହୋଇପାରୁ ନାହିଁ । ଏପରିସ୍ଥଳେ, ପାଠ୍ୟକ୍ରମର ଢାଞ୍ଚା ବଦଳିବା ଦରକାର ଏବଂ ବିଜ୍ଞାନ ସହିତ ଶିଶୁମାନଙ୍କର ଆତ୍ମୀୟତା ବଢ଼ାଇବାପାଇଁ ବିଜ୍ଞାନ ଲେଖକ ଓ ବିଜ୍ଞାନ ଶିକ୍ଷକମାନେ ଶ୍ରେଣୀଗୃହ ବାହାରେ କ'ଣ କରିପାରିବେ ସେଥିଲାଗି ବାଟ ଖୋଜି ବାହାର କରିବା ଦରକାର ।

# କିଶୋରାବସ୍ଥା - ଏକ ବିହଙ୍ଗମ ଦୃଷ୍ଟି

ଡାକ୍ତର ଅରୋ ବିଶ୍ୱବନ୍ଧ୍ୟ

*କୈଶୋର ଜୀବନର ଦୀର୍ଘତମ ସମୟ । ଏହି ଅବସ୍ଥାରେ କିଶୋରକିଶୋରୀମାନେ ଶାରୀରିକ, ସାମାଜିକ ଏବଂ ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ ପରିବର୍ତ୍ତନର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେଉଥିବାରୁ ସେମାନଙ୍କଠାରେ କେତେକ ଅସ୍ୱାଭାବିକତା ପ୍ରକାଶ ପାଏ । କିନ୍ତୁ ସଚେତନ ପିତାମାତା ଏବଂ ଶିକ୍ଷକମାନଙ୍କର ସମ୍ମିଳିତ ପ୍ରଚେଷ୍ଟା ସେମାନଙ୍କପାଇଁ ଆଶୀର୍ବାଦ ରୂପେ କାମ କରିଥାଏ ।*

'ଶିଶୁର ଯତ୍ନ' ସମ୍ପର୍କରେ ସମ୍ମାନ ଆୟୋଜନ କଲାବେଳେ ଶିଶୁର ସଂଜ୍ଞା ବିଷୟରେ ପ୍ରଶ୍ନ ଉତ୍ଥାପିତ ହୋଇଥିଲା । 'ଶିଶୁ' କହିଲେ ଆମ ମାନସପଟରେ ଜୀବନର ଯେଉଁ ଅବସ୍ଥାର ଚିତ୍ର ଆଙ୍କି ହୋଇଯାଏ, ଶିଶୁକୁ ସେହି ସୀମାଭିତରେ ରଖିବାପାଇଁ କେହି କେହି ଯୁକ୍ତି ଉତ୍ଥାପନ କରିଥିଲେ । କିନ୍ତୁ ଚିକିତ୍ସାବିଜ୍ଞାନର ଶିଶୁଚିକିତ୍ସା ବିଭାଗ ବା 'ପେଡ଼ିଆଟ୍ରିକ୍ସ' ବ୍ୟକ୍ତିର ୧୪ ବର୍ଷ ବୟସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ନିଜର କ୍ଷେତ୍ର ବୋଲି ସ୍ୱୀକୃତି ଦେଇଛି । ତେଣୁ ଜନ୍ମପରଠାରୁ ୧୪ ବର୍ଷ ବୟସ ଭିତରେ ରହିଥିବା 'ଶିଶୁ' ବା 'ବ୍ୟକ୍ତି'ଙ୍କୁ ନିଜ ପରିସରଭୁକ୍ତ କରିଛି ଶିଶୁବିଭାଗ । ଏବେ ଏହାକୁ ୧୮ ବର୍ଷ ବୟସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବୃଦ୍ଧି କରାଇବା ନିମନ୍ତେ ଯୁକ୍ତି ଉପସ୍ଥାପିତ ହେଲାଣି ଆମ ଦେଶରେ । ଆମେରିକା କିନ୍ତୁ ବୟସସୀମାକୁ ୨୧ ବର୍ଷ ରଖିବା ନିମନ୍ତେ ଦାବି ଜଣାଇଛି । ୧୮ ବର୍ଷ ହେଉ କି ୨୧ ବର୍ଷ ହେଉ, ସେମାନଙ୍କର ଏହି ଯୁକ୍ତି ବିଶେଷ ଅପ୍ରାସଙ୍ଗିକ ବୋଧ ହେଉ ନାହିଁ । କାରଣ ୧୮ ବର୍ଷ ବୟସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଝିଅମାନଙ୍କର ଏବଂ ୨୧ ବର୍ଷ ବୟସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପୁଅମାନଙ୍କର ଶାରୀରିକ ବୃଦ୍ଧି ଓ ବିକାଶ ଅବ୍ୟାହତ ରହୁଥିବା ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ବିଚାର କଲେ ସେମାନେ ସେପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅପରିଣତ ବା ଅପ୍ରାପ୍ତବୟସ୍କ । ତେଣୁ ଉପରୋକ୍ତ ଗୋଷ୍ଠୀକୁ ଶିଶୁ ଚିକିତ୍ସା ବିଭାଗର ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ କରିବା ହୁଏତ ଯୁକ୍ତିଯୁକ୍ତ । ତେବେ ଶିଶୁ ଶବ୍ଦସହ ଆମର ଯେଉଁଭାବରେ ପରିଚିତି ଘଟିଛି, ସେହି ଧାରଣାକୁ ଆଶ୍ରୟକଲେ ୨୧ ବର୍ଷ ବୟସରେ ନ ପହଞ୍ଚିବାଯାଏ 'ବ୍ୟକ୍ତି'ଟି ଶିଶୁର ପରିଚୟ ବହନ କରୁଥିବ - ଏହା ଆମକୁ ଅଡୁଆ ଲାଗିବା ସ୍ୱାଭାବିକ । ତାକୁ ଅପରିଣତ କିବା ଅପ୍ରାପ୍ତବୟସ୍କ ବୋଲି ନାମିତ କଲେ ଆପତ୍ତିର ତୀବ୍ରତା ହୁଏତ ହ୍ରାସ ପାଇଯାଆନ୍ତା । କଥିତ ବୟସ ପ୍ରାପ୍ତ ନ ହେଲେ ଆମ ଦେଶରେ ପୁଅଝିଅଙ୍କର ବିବାହ ଆଇନସମ୍ମତ

ନୁହେଁ । କାରଣ ଏହି ବୟସରେ ନ ପହଞ୍ଚି ସନ୍ତାନ ସୃଷ୍ଟି ସମ୍ଭବ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ସେତେବେଳକୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ପ୍ରଜନନ କ୍ଷମତା ଉପଲବ୍ଧ ହୋଇ ନ ଥାଏ । ଅଭିଧାନର ସଂଜ୍ଞା ଅନୁଯାୟୀ କିଶୋରାବସ୍ଥାର ବୟସସୀମା ୧୧ରୁ ୧୫ ବର୍ଷ । ଆମେ ଯାହାକୁ 'କିଶୋର' ବୋଲି କହୁ, ଇଂରାଜୀ ଭାଷାରେ ସେ 'ଆଡୋଲେସେଣ୍ଟ୍ (Adolescent) । କିନ୍ତୁ 'ଆଡୋଲେସେଣ୍ଟ୍'ର ବୟସସୀମା ୧୩ରୁ ୧୯ ବର୍ଷ । ସଂଖ୍ୟାଦୃଷ୍ଟିରୁ ଦେଖିଲେ ୧୫ ଏବଂ ୧୯ ଭିତରେ ବିଶେଷ ବ୍ୟବଧାନ ନାହିଁ ସତ, ତେବେ ଶାରୀରିକ ବୃଦ୍ଧି ଏବଂ ବିକାଶ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଏହି ୪ ବର୍ଷର ବ୍ୟବଧାନ ଖୁବ୍ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ।

## କିଶୋରାବସ୍ଥାରେ ଶାରୀରିକ ପରିବର୍ତ୍ତନ

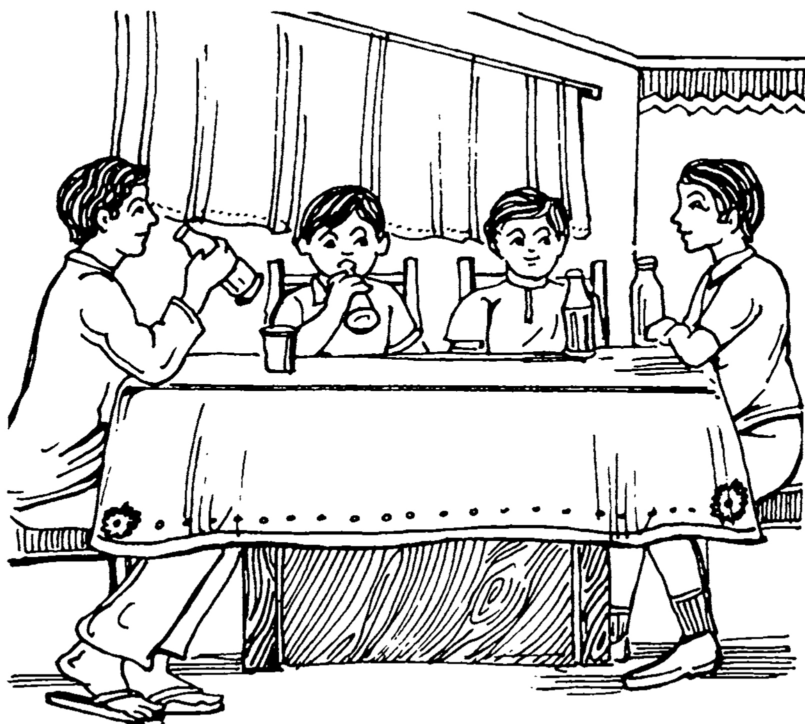
କିଶୋରାବସ୍ଥା ପୁଅଝିଅଙ୍କୁ ପ୍ରଜନନକ୍ଷମ କରିବାର ପ୍ରସ୍ତୁତିପର୍ବ । ଝିଅମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏହା ମୋଟାମୋଟି ଭାବରେ ୧୦ ବର୍ଷ ବୟସରୁ (୮ରୁ ୧୩ ବର୍ଷ) ଆରମ୍ଭ ହେଉଥିଲାବେଳେ ପୁଅମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏହା ଆରମ୍ଭ ହୁଏ ୧୨ ବର୍ଷ (୧୦ରୁ ୧୫ ବର୍ଷ) ବୟସରୁ । ଏହି ସମୟରେ ସେମାନଙ୍କର ଓଜନ ଏବଂ ଉଚ୍ଚତାରେ ଦ୍ରୁତ ବୃଦ୍ଧି ପରିଲକ୍ଷିତ ହୋଇଥାଏ । ଲିଙ୍ଗୀୟ ହର୍‌ମୋନ୍‌ର କ୍ଷରଣ ଓ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ଫଳରେ ସେମାନଙ୍କ ଶରୀରରେ ନାରୀ ଏବଂ ପୁରୁଷର ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଶାରୀରିକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ମାନ ପ୍ରକାଶ ପାଏ । ତାହାଛଡ଼ା ଏହି ବୟସରେ ମଧ୍ୟ ଦେଖାଦିଏ ଅନେକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟସମସ୍ୟା ।

## କିଶୋରାବସ୍ଥାର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟସମସ୍ୟା

କିଶୋରାବସ୍ଥାରେ ସାମାଜିକ ସଂପର୍କ ଘନିଷ୍ଠ ହୋଇ ଉଠୁଥିବାରୁ ସେମାନେ ଯକ୍ଷ୍ମାଭଳି ବିଭିନ୍ନ ସଂକ୍ରାମକ ରୋଗର ଶିକାର ହୋଇପଡ଼ନ୍ତି । ଋତୁସ୍ରାବ ଯୋଗୁଁ ଝିଅମାନଙ୍କଠାରେ ରକ୍ତହୀନତା ଦେଖାଦିଏ । କେହି କେହି ଗଳଗଣ୍ଡରୋଗ ଭୋଗୁଥିବାର ଦେଖାଯାଏ ତ ଆଉ କାହାଠାରେ ଦେଖାଯାଏ ଶ୍ୱାସରୋଗ, ଇନ୍‌ସୁଲିନ୍ ନିର୍ଭରଶୀଳ ମଧୁମେହ ଓ ଗଣ୍ଠିଧରା ଜ୍ୱର । କେଉଁ ପୁଅଠାରେ ସ୍ତନବୃଦ୍ଧି ଘଟି ଅସ୍ୱସ୍ତିକର ମାନସିକତା ପ୍ରକାଶ ପାଏ ତ କେଉଁ ଝିଅଠାରେ ପ୍ରକାଶପାଏ ଋତୁସ୍ରାବକାଳୀନ ଯନ୍ତ୍ରଣା ।

ତେବେ କିଶୋରାବସ୍ଥାରେ ସବୁଠାରୁ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ସମସ୍ୟା ଉପୁଜେ ଖିଆପିଆକୁ ନେଇ । ଏହି ସମୟରେ ଶରୀରର ବୃଦ୍ଧି ପ୍ରକ୍ରିୟା ତ୍ୱରାନ୍ୱିତ ହେଉଥିଲାବେଳେ ତନୁପାତଳୀ ହେବା ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ ବହୁଝିଅ ଜାଣିଶୁଣି ଖାଇବା କମେଇ ଦିଅନ୍ତି ଓ କ୍ଷୀଣ ଶରୀର ଧାରଣ କରିଥିବାରୁ ଗର୍ଭାବସ୍ଥାର ଉଚିତ ମୁକାବିଲା କରିପାରନ୍ତି ନାହିଁ ।

କିଶୋରାବସ୍ଥାରେ ପ୍ରତିଭାତ ହୁଏ ବେଶ୍ ଆଖିଦୃଶିଆ ଶାରୀରିକ, ମାନସିକ, ଆବେଗିକ ଏବଂ ସାମାଜିକ ପରିବର୍ତ୍ତନ । ମଣିଷର ଜୀବନକାଳ ମଧ୍ୟରେ ଏହା ହେଉଛି ସବୁଠାରୁ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଏକ ପର୍ଯ୍ୟାୟ । ପିତାମାତାଙ୍କର ସୁରକ୍ଷିତ ଛତ୍ରତଳୁ ଲମ୍ଫଦେଇ



ବାହାରର ମାରାତ୍ମକ କରକାପାତ କିମ୍ବା ଭୀଷଣ ଗ୍ରୀଷ୍ମପ୍ରବାହର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେବା ନିମନ୍ତେ ସେମାନଙ୍କ ମନରେ ସାମାନ୍ୟତମ ଭୀତି ସଞ୍ଚାର ହୁଏ ନାହିଁ । ଆଗକୁ ଆଗକୁ ମାଡ଼ିଚାଲିବାରେ ସେ ବୟସ୍କବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ସହ ପ୍ରତିଯୋଗିତା କରିବା ନିମନ୍ତେ ଆଗଭର ହୁଏ । କୌଣସି ପରିଣାମ ପ୍ରତି ପରବାୟ ନ ଥାଏ କିଶୋରାବସ୍ଥାରେ । ଏପରିକି ଖାଦ୍ୟପେୟ ନିର୍ବାଚନରେ ମଧ୍ୟ ତାହାଠାରେ ପ୍ରକାଶ ପାଏ ଏହି ପରବାୟ ଭାବ ।

## କିଶୋରାବସ୍ଥା ଏବଂ ଖାଦ୍ୟଗ୍ରହଣ

କିଶୋରାବସ୍ଥାରେ ହିଁ ପ୍ରକାଶପାଏ ଘନିଷ୍ଠ ସାମାଜିକତା । ବାପମା'ଙ୍କ ସହ ଏକତ୍ର ଖାଇବସିବା ହୋଇଯାଏ ସ୍ୱପ୍ନ । କଅଣ ଖାଇବ, କେତେବେଳେ ଖାଇବ ଓ କେଉଁଠି ଖାଇବ - ତାହା ସ୍ଥିରୀକୃତ ହୁଏ ସାଥୀମାନଙ୍କଦ୍ୱାରା । ଟେଲିଭିଜନ୍, ରେଡିଓ ଓ ରଙ୍ଗିନ୍ ମ୍ୟାଗାଜିନ୍‌ର ବିଜ୍ଞାପନ ହୁଏ ତାହାର ପଥପ୍ରଦର୍ଶକ । କୋଲା, ଚକୋଲେଟ୍, ମୃଦୁପାନୀୟ ଆଇସକ୍ରିମ୍, କେକ୍ ଏବଂ ଅନ୍ୟଧରଣର ପୁଡ଼ିଆବନ୍ଧା ଖାଦ୍ୟ ତଥା ରାସ୍ତାକଡ଼ରେ ଚଟାପଟ୍ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇପାରୁଥିବା ଫାଷ୍ଟ ଫୁଡ୍ ତା'ପାଇଁ ହୋଇଉଠେ ଅଧିକ ଆକର୍ଷଣୀୟ । ଫଳରେ ସେ ହୁଏତ ଶିକାର ହୋଇପଡ଼େ ଖାଦ୍ୟଅଭାବ କିମ୍ବା ଖାଦ୍ୟପ୍ରାଚୁର୍ଯ୍ୟର ।

ବାପମା'ଙ୍କ କଡ଼ା ଶାସନ, କିଶୋରାବସ୍ଥାର ଉତ୍କଣ୍ଠା ଏବଂ ମାନସିକ ଚାପ କିଶୋରମାନଙ୍କୁ ବେଶି ପରିମାଣର ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାକୁ ବାଧ୍ୟ କରେ । ଫଳରେ ସେମାନଙ୍କଠାରେ ମେଦ ଜମିଚାଲେ । ଏହାର ପରିଣାମରେ ପରବର୍ତ୍ତୀକାଳରେ ସେମାନେ ହୃଦ୍‌ରୋଗ, ରକ୍ତନଳୀରୋଗ, ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ, ମଧୁମେହ ଏବଂ ଏପରିକି କର୍କଟରୋଗ ପ୍ରତି ସଂବେଦନଶୀଳ ହୋଇପଡ଼ନ୍ତି । କିଶୋରମାନଙ୍କ ତୁଳନାରେ କିଶୋରୀମାନଙ୍କଠାରେ ମେଦବହୁଳତାର ହାର ଅଧିକମାତ୍ରାରେ ପରିଲକ୍ଷିତ ହୁଏ । ତାହାଛଡ଼ା କିଶୋରୀମାନଙ୍କଠାରେ ଭୋଜନ ସମ୍ପର୍କିତ ଅସ୍ୱାଭାବିକ ବ୍ୟବହାର ମଧ୍ୟ ଦେଖାଦିଏ । କେହି କେହି ଆହାରରୁ ବିରତ ରହି କ୍ରମେ କ୍ରମେ କ୍ଷୀଣକାୟ ହୋଇଯାଆନ୍ତି, ଆଉ କେହି ଭୋଜନରେ କୌଣସି ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ନ ରଖି ଖାଇଚାଲନ୍ତି । ଏପରିକି ପେଟପୂରେଇ ଖାଇସାରି ବାନ୍ତି କରନ୍ତି ଓ ବାନ୍ତି କରିସାରି ପୁଣି ଖାଇବାରେ ଲାଗିଯାନ୍ତି । ତେଣୁ କେଉଁ ଝିଅ ମେଦବହୁଳତା ଭୋଗେ ତ କିଏ ଭୋଗେ ଅପପୁଷ୍ଟି । ତାହାଛଡ଼ା ସେମାନଙ୍କଠାରେ କ୍ୟାଲ୍‌ସିଅମ୍‌ର ଅଭାବ ପ୍ରାୟତଃ ପରିଲକ୍ଷିତ ହୋଇଥାଏ । ଲୌହ ଅଭାବଜନିତ ରକ୍ତହୀନତା ହୋଇପଡ଼େ ଏକ ସାଧାରଣ ରୋଗ ।

## ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ-ସାମାଜିକ ଦିଗ

କିଶୋରାବସ୍ଥାକୁ କେହି କେହି 'ଉଡ଼ାଜାହାଜ' ସହ ତୁଳନା କରିଛନ୍ତି । ସେମାନଙ୍କ ମତରେ ଉଡ଼ାଜାହାଜ ଦୁର୍ଘଟଣାଗ୍ରସ୍ତ ହେଲେ ହିଁ ତାହା ଅନ୍ୟମାନଙ୍କର ଦୃଷ୍ଟି ଆକର୍ଷଣ କରିଥାଏ । ସେହିପରି କିଶୋରକିଶୋରୀମାନଙ୍କଠାରେ ଆଚରଣଗତ ଅସ୍ୱାଭାବିକତା ପ୍ରକାଶ ପାଇଲେ ହିଁ ପରିବାରରେ ଏବଂ ସମାଜରେ ପ୍ରକାଶପାଏ ଉତ୍କଣ୍ଠା ଏବଂ ବ୍ୟଗ୍ରତା । ନିଶା ଔଷଧ ସେବନ, ମଦ୍ୟପାନ, ଅନୈତିକ ଯୌନ ଆଚରଣ ଓ ମରଣାନ୍ତକ ଯାନବାହନ ଦୁର୍ଘଟଣାର ସହଜ ଶିକାର ହୋଇପଡୁଥିବାରୁ କିଶୋରକିଶୋରୀମାନେ ଆମ ମୁଣ୍ଡବ୍ୟଥାର କାରଣ ହୋଇପଡ଼ିଛନ୍ତି । ସେମାନଙ୍କୁ ଦିଆଯାଉଥିବା ସ୍ୱାଧୀନତାର ଅପବ୍ୟବହାର କରିବା ଫଳରେ ଉପୁଜିଛି ଏହି କୁପରିଣାମ । ବୟସ୍କ ନ ହୋଇ ମଧ୍ୟବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିର ସ୍ୱାଧୀନତା ଏବଂ ମର୍ଯ୍ୟାଦାର ଦାବିଦାର ସେମାନେ । 'ବନ୍ଧୁସର୍ବସ୍ୱ' ଓ 'ବର୍ତ୍ତମାନ ସର୍ବସ୍ୱ'ର ମନୋବୃତ୍ତି ପୋଷଣ କରିବାରୁ ସେମାନେ ଭବିଷ୍ୟତ ପ୍ରତି ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ବୀତସ୍ପୃହ । ଫଳରେ ପ୍ରତିକୂଳ ଜୀବନଶୈଳୀ ସେମାନଙ୍କଠାରେ ପ୍ରୋତ୍ସାହନ ପାଉଛି ଓ ବିପନ୍ନ ହୋଇପଡୁଛି ସେମାନଙ୍କର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ମାନ ।

ଏହା ଅବଶ୍ୟ ଏକ ସ୍ୱାଭାବିକ ଘଟଣା ଯେ କିଶୋରକିଶୋରୀମାନେ ପ୍ରଚଳିତ ଚଳଣି ଏବଂ ଧାରା ତଥା ଆଚରଣବିଧିର ଘୋର ବିରୋଧୀ । ବାପମା'ଙ୍କ କଠୋର ଆଚରଣ ସେମାନଙ୍କୁ ଆହୁରି ବେଶି ବିରୋଧୀ କରିପକାଉଛି । ନିଜର ଏକ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ପରିଚିତି ଚାହିଥାନ୍ତି ସେମାନେ । ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସମ୍ପର୍କର ପରିସରକୁ ଆହୁରି ବ୍ୟାପ୍ତ କରିବାରେ

ସେମାନେ ଆଗ୍ରହୀ । କିଛି ନୂତନତା ପ୍ରାପ୍ତ କରିବାପାଇଁ ସେମାନଙ୍କଠାରେ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ ଏକ ଅଦମ୍ୟ ପ୍ରେରଣା । ତେଣୁ ସେମାନଙ୍କଦ୍ୱାରା ସ୍ଥିରୀକୃତ ଆଚରଣବିଧିରେ ବାଧା ପହଞ୍ଚିଲେ ସେମାନେ ବିଦ୍ରୋହୀ ହୋଇ ଉଠିବାରେ ଅସ୍ୱାଭାବିକତା କିଛି ନାହିଁ । ଉତ୍କଣ୍ଠା, ନୈରାଶ୍ୟ, ନିଜ ପ୍ରଚେଷ୍ଟାରେ ଅକୃତକାର୍ଯ୍ୟ ହେବାର ଆଶଙ୍କା, ବେକାରି, ତୀବ୍ର ପ୍ରତିଯୋଗିତାମୂଳକ ଜୀବନଧାରା ଆଦି ଯୋଗୁଁ ସେମାନେ ନିଜକୁ ଅସୁରକ୍ଷିତ ମନେକରିବା ହୁଏତ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଯୁକ୍ତିଯୁକ୍ତ ।

କିଶୋରକିଶୋରୀମାନଙ୍କ ସମସ୍ୟାର କାରଣ ନିର୍ଦ୍ଧାରଣପାଇଁ କରାଯାଇଥିବା ଏକ ସର୍ବେକ୍ଷଣରୁ ପ୍ରକାଶ ଯେ ଦାୟିତ୍ୱହୀନ ପିତାମାତା, ପରିବାରର ଆର୍ଥିକ ଅସ୍ୱଚ୍ଛଳତା, ଅପ୍ରଯୋଜ୍ୟ ପାଠ୍ୟକ୍ରମ, ବିରକ୍ତିକର ଶିକ୍ଷାଦାନ ପ୍ରଣାଳୀ, କୃତୀଛାତ୍ରମାନଙ୍କୁ ଉପେକ୍ଷା ଏବଂ ଛାତ୍ରମାନଙ୍କର ଦାୟିତ୍ୱନେବାରେ ଶିକ୍ଷକମାନଙ୍କର ଅନାଗ୍ରହଭାବ ହିଁ ସବୁ ଅନର୍ଥର ମୂଳ ।

## ପିତାମାତାଙ୍କର ଭୂମିକା

ଏହା ଅବଶ୍ୟ ସତ ଯେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ପିତାମାତା ସେମାନଙ୍କ ସନ୍ତାନମାନଙ୍କର ସବୁଠାରୁ ବେଶି ଶୁଭଚିନ୍ତକ । କିନ୍ତୁ ଏହି ଦାୟିତ୍ୱ ନିର୍ବାହ କରିବାରେ ସେମାନଙ୍କଠାରେ ଆଶାନୁରୂପ ଅଙ୍ଗୀକାରବଦ୍ଧତା ପ୍ରକାଶ ପାଉନି । ବିଶେଷକରି ସେମାନଙ୍କର ଅଜ୍ଞତା ହିଁ ବେଶି ବାଧକ ହୋଇଛି । ସେ ଶିଶୁ ହେଉ କି କିଶୋର ହେଉ, ପିତାମାତାଙ୍କଠାରୁ ଆଶାନୁରୂପ ସ୍ନେହଶ୍ରଦ୍ଧା ତଥା ଭରସା ନ ପାଇଲେ ସେ ଅବସାଦଗ୍ରସ୍ତ ହୋଇପଡ଼ିବା ଓ ଏହି ଅବସାଦ ହିଂସାତ୍ମକ ଅସାମାଜିକ ଆଚରଣରେ ରୂପାନ୍ତରିତ ହୋଇପଡ଼ିବାରେ ଅସ୍ୱାଭାବିକତା କିଛି ନାହିଁ । ଏପରିକି ବାପ, ମା' କିମ୍ବା ଉଭୟଙ୍କର ଆନ୍ତରିକ ସାନ୍ନିଧ୍ୟରୁ ମଧ୍ୟ ବଞ୍ଚିତ ହୋଇପଡୁଛନ୍ତି ଆଜିକାର ପିଲାମାନେ । ସମାଜସେବିକାର ଭୂମିକାରେ କୌଣସି ଏକ ନାରୀ ବସ୍ତିଅଞ୍ଚଳର ପିଲାମାନଙ୍କୁ କାଖେଇ କୋଳେଇ ତା' ନାକରୁ ସିଙ୍ଗାଣି ପୋଛିଦେଉଥିଲାବେଳେ ଘରକୁ ଫେରି ନିଜ ରୋଗିଣା ସନ୍ତାନର ଦାୟିତ୍ୱ ଚାକରାଣୀ ଉପରେ ଦେଇ ନିଶ୍ଚିନ୍ତ । ଅନ୍ୟ କେତେକ ପରିବାରରେ ସନ୍ତାନମାନଙ୍କ ପ୍ରତି ଅତ୍ୟଧିକ ସ୍ନେହଶ୍ରଦ୍ଧା କିମ୍ବା ଆଶାତିରିକ୍ତ କଠୋର ଆଚରଣ ଏବଂ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ବିପଥଗାମୀ ହେବାକୁ ବାଧ୍ୟ କରୁଛି । ସାଧାରଣ ମେଧାସମ୍ପନ୍ନ ନିଜ ସନ୍ତାନଠାରୁ ଆଶାତୀତ କୃତିତ୍ୱ ଦାବି କରିବା କିମ୍ବା ନିଜ ସନ୍ତାନମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ କୃତିତ୍ୱର ତୁଳନା କରି ପ୍ରଶଂସା ଏବଂ ନିନ୍ଦା ବଣ୍ଟନ କରିବା ମଧ୍ୟ ପିଲାମାନଙ୍କର ଅପୂରଣୀୟ କ୍ଷତି କରିଥାଏ । ତେଣୁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ପିତାମାତା ସେମାନଙ୍କର ଏହି ଗୁରୁଦାୟିତ୍ୱ ପ୍ରତି ସଚେତନ ରହିବା ସ୍ପୃହଣୀୟ । ଶ୍ରୀମା କହିଥିଲେ, ''ଏହା ହେଉଛି ମୋର ଅନୁଭୂତି ଯେ ଶହେରୁ ଅନେଶତ କ୍ଷେତ୍ରରେ ପିଲାମାନେ ବାପମାଆଙ୍କ ଯୋଗୁଁ ହିଁ କୁମାର୍ଗରେ ପରିଚାଳିତ ହୋଇଛନ୍ତି ।''

## ଶିକ୍ଷକମାନଙ୍କର ଭୂମିକା

ବର୍ତ୍ତମାନର ଶିକ୍ଷାଦାନ ପାଠ୍ୟକ୍ରମ ଛାତ୍ରମାନଙ୍କୁ ଶିକ୍ଷାଗ୍ରହଣ ପ୍ରତି ଆକର୍ଷିତ କରିପାରୁ ନାହିଁ । ଶିକ୍ଷାଦାନ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମକୁ ମଧ ଆକର୍ଷଣୀୟ କରିପାରୁ ନାହାନ୍ତି ଶିକ୍ଷକଗୋଷ୍ଠୀ । ଫଳରେ ଶ୍ରେଣୀଗୃହରେ ଶିକ୍ଷକ ହରେଇବସୁଛନ୍ତି ଛାତ୍ରମାନଙ୍କ ଉପରେ ନିଜର ନିୟନ୍ତ୍ରଣ । ଅକୁଶଳୀ ଶିକ୍ଷକ ମଧ ଛାତ୍ରକୁ ଶିକ୍ଷାବିଦ୍ୱେଷୀ କରି ପକାଉଛନ୍ତି । ଶିକ୍ଷାଦାନରେ ପ୍ରଶ୍ନୋତ୍ତର କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମକୁ ନିରୁତ୍ସାହିତ କରିବାଦ୍ୱାରା କୃତୀଛାତ୍ରଠାରେ ପ୍ରକାଶ ପାଉଛି ନୈରାଶ୍ୟ । ଶ୍ରେଣୀଗୃହ ତଥା ବିଦ୍ୟାଳୟର ଶିକ୍ଷା ପ୍ରତିକୂଳ ପରିବେଶ ଛାତ୍ରମାନଙ୍କୁ ବିଦ୍ରୋହୀ କରିବାରେ ଅବଦାନ ଦେଇଚାଲିଛି । ତେଣୁ ଛାତ୍ରମାନେ ଶିକ୍ଷାଗ୍ରହଣରେ ଏକାଗ୍ର ହୋଇପାରୁ ନାହାନ୍ତି । ଛାତ୍ରର ଚରିତ୍ର ଗଠନରେ ଶିକ୍ଷକଗୋଷ୍ଠୀ ନିଜର ନିଷ୍ଠା ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିପାରିଲେ କିଶୋରାବସ୍ଥାର ସମସ୍ୟା ବହୁଳାଂଶରେ ଦୂରୀଭୂତ ହୋଇପାରିବ ।

## ସମାଧାନ

ଏହା ଅବଶ୍ୟ ସ୍ୱୀକାର୍ଯ୍ୟ ଯେ କିଶୋରାବସ୍ଥାର ସମସ୍ୟା ବହୁମୁଖୀ ଏବଂ ଏହାର କାରଣ ମଧ ବିବିଧ । ତଥାପି ପିତାମାତା ଏବଂ ଶିକ୍ଷକଙ୍କର ସମ୍ମିଳିତ ଦାୟିତ୍ୱ ଉକ୍ତ ସମସ୍ୟାରାଜିର ସମାଧାନ କରିବାରେ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଅବଦାନ ଦେଇପାରିବ ।

ପିତାମାତା ସ୍ୱାଭାବିକ ଆଚରଣ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ପରିବାରର ପରିବେଶକୁ ଯଥାସମ୍ଭବ ଅନୁକୂଳ ରଖିବା ସର୍ବାଦୌ ଆବଶ୍ୟକ । ସନ୍ତାନମାନଙ୍କ ଉପରେ ଏକାଗ୍ର ହେବା, ସେମାନଙ୍କର କାର୍ଯ୍ୟ ତଥା ମତାମତ ପ୍ରତି ସହନଶୀଳତାର ମନୋଭାବ ପୋଷଣ କରିବା ଓ ସେମାନଙ୍କୁ ଖୁସି ରଖିବାପାଇଁ ପ୍ରଯତ୍ନ କରିବାର ସୁଫଳ ସୁଦୂରପ୍ରସାରୀ । ସେମାନଙ୍କୁ କଠୋର ଶାସନ ମଧରେ ରଖି ତାଡ଼ନା ଦେବା ଓ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ଉପସ୍ଥିତିରେ ସେମାନଙ୍କୁ ଗାଳିମନ୍ଦ ଦେଇ ଅପମାନିତ କରିବାର କ୍ଷତି ଅପୂରଣୀୟ ।

ପିଲାମାନଙ୍କୁ ସୁନାଗରିକ କରି ଗଢ଼ିବାରେ ଶିକ୍ଷକମାନଙ୍କର ଅବଦାନ ଅନସ୍ୱୀକାର୍ଯ୍ୟ । କହିବାକୁ ଗଲେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଛାତ୍ରର ଆବଶ୍ୟକତା ଅନ୍ୟଠାରୁ ଭିନ୍ନ । କିନ୍ତୁ ଏହି ଭିନ୍ନତା ମଧରେ ସମତା ଆଣି ପ୍ରତ୍ୟେକଙ୍କର ଚରିତ୍ରକୁ ଚାହିଁ ପ୍ରତିକାର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିବାର ଗୁରୁଦାୟିତ୍ୱ ଶିକ୍ଷକମାନଙ୍କ ଉପରେ ନ୍ୟସ୍ତ । ଦିନଥିଲା, ଯେତେବେଳେ ଶିକ୍ଷକମାନେ ଏହାକୁ ନିଜର ପରମକର୍ତ୍ତବ୍ୟ ରୂପେ ମନେ କରୁଥିଲେ । କିନ୍ତୁ ଏବେ ସେମାନେ ହୀନମନ୍ୟତାର ଶିକାର ।

ଓସ୍କାର୍ ୱାଇଲ୍ଡ୍ କହିଥିଲେ, ''ପ୍ରଲୋଭନକୁ ପ୍ରତିହତ କରିବାର ସର୍ବୋତ୍ତମ ପନ୍ଥା ହେଉଛି ପ୍ରଲୋଭନର ବଶତା ସ୍ୱୀକାର କରିନେବା ।'' ଆଜିକାଲିକାର କିଶୋରକିଶୋରୀମାନେ ହୁଏତ ଏହି ଦର୍ଶନର ଦାସ । କିନ୍ତୁ ଏହା ମଧ କୁହାଯାଇଛି -

'ଦୁଇ ବନ୍ଧୁ ପ୍ରବେଶିଲେ ଏକ ମଦ୍ୟଶାଳା,
ଜଣକୁ ଦିଶେ ପଙ୍କିଳ, ଅନ୍ୟଟିକୁ ତାରା ।'

ତେଣୁ କିଶୋରାବସ୍ଥାରେ ମଙ୍ଗଳ ଦର୍ଶନ ଏବଂ ନୈରାଶ୍ୟ ଦର୍ଶନ - ଉଭୟ ସମ୍ଭବ । ଏହି କାରଣରୁ ବୟସ୍କବ୍ୟକ୍ତିମାନେ କୈଶୋରର ସ୍ମୃତିଚାରଣ କଲାବେଳେ କିଏ ଆନନ୍ଦରେ କୁରୁଳିଉଠେ ତ ଆଉ କାହାଠାରେ ପ୍ରକାଶ ପାଏ ପଶ୍ଚାତ୍ତାପର ଦୀର୍ଘଶ୍ୱାସ । କାରଣ ଜୀବନର ମହାର୍ଘତମ ଏହି କିଶୋରାବସ୍ଥାର ସଫଳତା କିମ୍ବା ବିଫଳତାର ପଦଚିହ୍ନ ବୟସ୍କାବସ୍ଥା ବହନ କରିବାକୁ ବାଧ୍ୟ ।

# କନ୍ୟାଶିଶୁ

**ଡକ୍ଟର ପ୍ରିୟତମା ଦେଓ**

*ମିଳିତ ଜାତିସଂଘର ଗୋଟିଏ ସଂସ୍ଥା ୟୁନିସେଫ୍ । ତାହାରି ଏକ ରିପୋର୍ଟ ଅନୁସାରେ ଭାରତର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟସେବା ଅତି କଦର୍ଯ୍ୟ ସ୍ଥିତିରେ ରହିଛି । ସବୁଠାରୁ ବଞ୍ଚିତ ଅବସ୍ଥାରେ ଅଛନ୍ତି ଭାରତର ମହିଳା ଓ ଶିଶୁ । ପୁଣି ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ବିକାଶଶୀଳ ଦେଶ ତୁଳନାରେ ଭାରତରେ ଶିଶୁକନ୍ୟାମାନଙ୍କ ପ୍ରତି ଅନାଦାର ଭାବ ଯଥେଷ୍ଟ ଅଧିକ । ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଜାତି, ବର୍ଣ୍ଣ, ଧର୍ମ, ନିର୍ବିଶେଷରେ ଧନୀ ଦରିଦ୍ର, ଶିକ୍ଷିତ ଅଶିକ୍ଷିତ ସମସ୍ତେ ମିଶି ଏକାକାର । ସାଧାରଣ ଜୀବନରେ ଏହା ଏତେ ଓତପ୍ରୋତ ଭାବରେ ଜଡ଼ିତ ଯେ ଆମେ ଦେଖି ମଧ୍ୟ ଦେଖିପାରୁନା, ଶୁଣି ମଧ୍ୟ ନ ଶୁଣିବାର ଛଳନା କରୁ ।*

ରେଜା ଗୁରୁବାରୀର ଝିଅ ସୁକୁମା କଥା ନିଆଯାଉ । ତାକୁ ମାତ୍ର ଚାରିବର୍ଷ । ମା' କାମ କଲାବେଳେ ତା'ର ଦାୟିତ୍ୱ ହେଲା ଦଶମାସର ଭାଇଟିକୁ ଖେଳାଇବ, ଖୋଇଦେବ ଓ ଶୁଆଇ ପକାଇବ । ତା'ରି ଭିତରେ ଯଦି ପିଲାଟି କାନ୍ଦେ, ତେବେ ସୁକୁମା ପିଠିରେ ବସିଯାଏ ଦି' ଚାରି ବିଧା । ଖାଲି ସୁକୁମା ନୁହେଁ, ଆଦିବାସୀ ଝିଅ ହୀରାର ଅବସ୍ଥା ପ୍ରାୟ ଏକା ଭଳି । ସାତ ବର୍ଷର ପିଲାଟା ବଣକୁ ଯିବ ସକାଳୁ ମା' ବା'ଙ୍କ ସାଙ୍ଗରେ । ବଣରେ କାଠ ଗୋଟେଇବ, ପତର ତୋଳିବ, କନ୍ଦା ଖୋଳିବ ଦିନ ସାରା । ସଞ୍ଜବେଳକୁ ନିଜ ଓଜନରୁ ଅଧିକ ଓଜନର କାଠପତର ଗୋଛା ମୁଣ୍ଡେଇ ଘରକୁ ଫେରିବ । ଅଖିଆ ଅପିଆ ପୁଣି ବାହାରିଯିବ ପାଣି ଆଣିବାକୁ କୋଶେଦୂରର ଚୁଆକୁ । ମା' ରାନ୍ଧିଥିବ ଭାତ । ତା'ର ଦଶବର୍ଷର ଭାଇ, ଦିନସାରା ସାଇ ଛୁଆଙ୍କ ସାଙ୍ଗରେ ଖେଳୁଥିବ, ବୁଲୁଥିବ । ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଦୁହେଁ ଖାଇବସିଲେ ମା' ପୁଅକୁ ଦେବ ଅଧିକ ଭାତ, ଅଧିକ ତିଅଣ । ପୁତ୍ ନରକରୁ ଉଦ୍ଧାର କରିବ ପୁଅ, ତେଣୁ ମା' ବାପାଙ୍କର ଅଧିକ ଆଦର ଯତ୍ନ ପୁଅ ଭାଗରେ ! ଗରିବ ଚାଷୀଟିର ବି ଇଚ୍ଛା ତା' ପୁଅ ହଳ ନ କରି ପାଠ ପଢ଼ିବ, ହାକିମ ହେବ । ହେଲେ ଝିଅ ସ୍କୁଲ୍ ଯାଇ କରିବ କ'ଣ ? ଅଭାବର ସଂସାରରେ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ପାଠ ପଢ଼ାଇବା ବି ସମ୍ଭବ ନୁହେଁ । ତା' ଛଡ଼ା ଝିଅ ଜନମ ତ ପରଘରକୁ । ତେଣୁ ଝିଅଟି ମା'କୁ ଘର କାମରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବ, ବା' ପାଖକୁ ତୁଡ଼ା ପାଣି ଧରି ବିଲକୁ ଯିବ । ଖାଲି ଯେ ଦରିଦ୍ର ଚାଷୀ ବା



ରିକ୍ସାବାଲାର ଝିଅ ପାତର ଅନ୍ତରର ଶିକାର ହୁଏ, ତା' ନୁହେଁ । ବାପା ହୁଏତ ଇଞ୍ଜିନିୟର୍, ମା' ବି ଉଚ୍ଚଶିକ୍ଷିତା, ହୁଏତ ଅଧ୍ୟାପିକା । ସେମାନଙ୍କ ଘରେ ବି ପୁଅ ଓ ଝିଅଙ୍କ ପ୍ରତି ଆଚରଣରେ ଅନେକ ପ୍ରଭେଦ । ପୁଅ ସ୍କୁଲ୍‌ରୁ ସିଧା ଖେଳପଡ଼ିଆ, ଘରକୁ ଫେରୁ ଫେରୁ ସନ୍ଧ୍ୟାବତି ଜଳି ସାରିଥିବ । ହେଲେ ଝିଅପାଇଁ ନିୟମ କଡ଼ା । ସେ ସ୍କୁଲ୍‌ରୁ ଫେରି ସିଧା ଘରକୁ ଆସିବ, କବାଟ କିଳି ଘର ଭିତରେ ଥିବ ମା' ଆସିଲା ଯାଏ । କେବଳ ସେତିକି ନୁହେଁ, ଜୋର୍‌ରେ ହସିଲେ ମା' ଆକଟିବେ, ଜୋର୍‌ରେ କଥା କହିଲେ ବାପା ରାଗିବେ, ଯୁକ୍ତି କରିବାର ପ୍ରଶ୍ନ ତ ଉଠୁ ନାହିଁ । ଏସବୁ ଭିତରେ ଝିଅଟିର ମନ ଭରିଯାଏ ହୀନମନ୍ୟତାରେ । କେତେକଙ୍କ ଘରେ ପୁଅ ଭଳି ଝିଅର ଚିକିତ୍ସା ମଧ୍ୟ କରାଯାଏ ନାହିଁ ।

କେବଳ ମାଡ଼, ଗାଳି, ହତାଦର ଭିତରେ ସୀମିତ ରହେନି ଶିଶୁକନ୍ୟାଟିର ଦୁର୍ଦ୍ଦଶା । ପାଟିରୁ ଦରୋଟି କଥା ଶେଷ ହେବା ପୂର୍ବରୁ ବେଳେ ବେଳେ ବିକାରଗ୍ରସ୍ତ ପୁରୁଷର ଲୋଲୁପ ଦୃଷ୍ଟି ପଡ଼େ ତା' ଉପରେ । କେତେବେଳେ ଧର୍ଷଣ ପରେ ତାକୁ ମାରି ପକାଇ ଦିଆଯାଏ କେଉଁ କିଆବୁଦା ମୂଳେ କି ନଈ ପଠାରେ । ଆଉ କେତେବେଳେ ଧର୍ଷିତା କିଶୋରୀଟିକୁ ବିକ୍ରି କରିଦିଆଯାଏ କେଉଁ ବିବି ଅମ୍ମାର କୋଠାରେ, ଦେହ ବ୍ୟବସାୟପାଇଁ । ସଂପୃକ୍ତ ପୁରୁଷଟି ସମାଜର ମଙ୍ଗ ଧରି ବସେ । ତା'ପାଇଁ କୌଣସି ବାଡ଼ ବତା ନାହିଁ । ଘଟଣାଟି ଆହୁରି ଦୁଃଖଦ ଓ ଲଜ୍ଜାକର ହୋଇପଡ଼େ, ଯେତେବେଳେ ଝିଅଟି ନିଜ ପରିବାର ଭିତରେ ବି ସୁରକ୍ଷିତ ରହିପାରେ ନାହିଁ ।

ଅନେକ ବିଶ୍ୱାସ କରନ୍ତି - ‘‘ମୂଳୁ ମାରିଲେ ଯିବ ସରି.... ’’ ରେ । ଜନ୍ମ ପୂର୍ବରୁ ବା ଜନ୍ମ ହେଉ ହେଉ ହତ୍ୟା କରନ୍ତି ଶିଶୁକନ୍ୟାଟିକୁ । କନ୍ୟାଭ୍ରୁଣକୁ ହତ୍ୟା କରିବା ଘଟଣା ଆମ ଦେଶରେ ଅତି ସାଧାରଣ । ଅଧିକାଂଶ ରାଜ୍ୟରୁ ଏହି ଖବର ପ୍ରାୟ ନିୟମିତ ଭାବରେ ମିଳିଥାଏ । ଚିକିତ୍ସା ଜଗତରେ ଅଲଟ୍ରାସାଉଣ୍ଡର ପ୍ରବେଶ ପରେ ଝିଅମାନଙ୍କ ଦୁଃଖ ଆହୁରି ବଢ଼ିଯାଇଛି । କାରଣ ଏହାଦ୍ୱାରା ଗର୍ଭସ୍ଥ ଭ୍ରୁଣ ପୁଅ କି ଝିଅ ଜଣାପଡ଼େ । ଫଳରେ ପୁତ୍ରବତୀ ହେବାର ସୌଭାଗ୍ୟକୁ ଚାତକ ଭଳି ପ୍ରତୀକ୍ଷା କରିଥିବା ମାଆଟି ଗର୍ଭପାତ କରାଏ, ହୁଏତ ସ୍ୱଇଚ୍ଛାରେ ବା ଆତ୍ମୀୟମାନଙ୍କ ଧମକପୂର୍ଣ୍ଣ ପ୍ରରୋଚନାରେ । ଏ ପ୍ରକାର ମନୋବୃତ୍ତି ଥିବା ପରିବାରରେ ଯଦି କନ୍ୟାଶିଶୁଟି ଭୂମିଷ୍ଠ ହୁଏ, ତେବେ ତା’ର ଅବସ୍ଥା କ’ଣ ହେବ ତାହା ସହଜରେ ଅନୁମେୟ । ସଂସାରର ଆଲୋକ ଅନ୍ଧାର ସହିତ ପରିଚିତ ହେବା ପୂର୍ବରୁ ଶେଷ ନିଃଶ୍ୱାସ ନେଇଥିବ ସେ । ତଣ୍ଟିଚିପି ହେଉ ବା ବିଷ ପିଆଇ ପାଣି ଭିତରେ ବୁଡ଼ାଇ ରଖି ବା ମୋଟେ ଖାଇବାକୁ ନ ଦେଇ ମାରି ଦିଆଯାଏ କୋମଳ ନିର୍ବୋଧ ଶିଶୁଟିକୁ । ପୁଣି କେତେବେଳେ ଓଦା ଲୁଗାରେ ଶିଶୁକନ୍ୟାଟିକୁ ପୂରାଇ ଓଲଟ କରି ଟାଙ୍ଗି ଦିଆଯାଏ ଶ୍ୱାସରୁଦ୍ଧ ହୋଇ ମରିଯିବାପାଇଁ । ଏଇ ନିଷ୍ଠୁର ବର୍ବରୋଚିତ କାର୍ଯ୍ୟଟି କରିବାକୁ ମୃତ୍ୟୁଦୂତ ସାଜି ଆସନ୍ତି କେତେବେଳେ ଧାଈ ତ କେତେବେଳେ ସାଇପଡ଼ିଶାର କେହି । ବେଳେ ବେଳେ ନିଜେ ଗର୍ଭଧାରୀ ମା’ ଆଗେଇଆସେ ଯତ୍ନରେ ଗଢ଼ିଥିବା ଜିନିଷଟିକୁ ଭାଙ୍ଗି ଚୂରମାର୍ କରିଦେବାକୁ । ସେତେବେଳେ ସେ ଭୁଲିଯାଏ ଯେ ସେ ମଧ କନ୍ୟାଶିଶୁଟିଏ ହୋଇ ଆସିଥିଲା ଏ ସଂସାରକୁ ।

କନ୍ୟାଶିଶୁ ପ୍ରତି ପରିବାର ତଥା ସମାଜର ଅସୂୟା ଭାବ ବେଶି ଦିନର ନୁହେଁ । ଏହା ଆରମ୍ଭ ହୋଇଛି ମଧ ଯୁଗରେ । ତା’ ପୂର୍ବରୁ ନାରୀ ଅପାଙ୍‌କ୍ତେୟ ନ ଥିଲା । ତା’ର ଉତ୍ସର୍ଗୀକୃତ ଚିନ୍ତା ଚେତନାରେ ଗଢ଼ି ଉଠୁଥିଲା ଏକ ସୁସ୍ଥ ସୁନ୍ଦର ସମାଜ । ବୈଦିକ ଯୁଗରେ ନାରୀକୁ ‘ବ୍ରହ୍ମା’ ଆଖ୍ୟା ଦିଆଯାଇଥିଲା । ବିଶ୍ୱସ୍ରଷ୍ଟା ବ୍ରହ୍ମାଙ୍କର ସୃଷ୍ଟିକୁ ଆଗେଇ ନେବାର ଦାୟିତ୍ୱ ବହନ କରିଥିବାରୁ ନାରୀର ‘ବ୍ରହ୍ମା’ ନାମ ଯଥାର୍ଥ ପରି ମନେହୁଏ । ବୈଦିକ ଯୁଗର ଗାର୍ଗୀ, ମୈତ୍ରେୟୀ, ଲୋପାମୁଦ୍ରା ଆଦି ନାରୀମାନେ ପୁରୁଷମାନଙ୍କ ସହିତ ସମାନ ଅଧିକାର ଲାଭ କରିଥିଲେ । ପୁରାଣ ଯୁଗରେ ଦେବତାମାନେ ପରାସ୍ତ ହେଲେ ନାରୀ ଆବିର୍ଭୂତା ହେଉଥିଲା ଦୁର୍ଗା ରୂପରେ, ଶୁମ୍ଭ, ନିଶୁମ୍ଭ, ମହିଷାସୁରଙ୍କୁ ବଧ କରିବାପାଇଁ, ସୀତା ଭାବରେ, ରାବଣର ସ୍ୱର୍ଣ୍ଣଲଙ୍କାକୁ ଜାଳିପୋଡ଼ି ଛାରଖାର କରିଦେବାପାଇଁ ଏବଂ ଦ୍ରୌପଦୀ ରୂପରେ, ଅଧର୍ମୀ କୁରୁବଂଶକୁ ଧ୍ୱଂସ କରିବାପାଇଁ । ଏହା କେବଳ ଏତିକି ସୂଚାଉଛି ଯେ ଯେଉଁଠାରେ ନାରୀର ଅମର୍ଯ୍ୟାଦା ହୋଇଛି, ସେଠାରେ ସମାଜ ହୋଇଛି ଧ୍ୱଂସମୁଖୀ । ମନୁଙ୍କ ଭାଷାରେ -

‘‘ଯତ୍ର ନାର୍ଯ୍ୟସ୍ତୁ ପୂଜ୍ୟନ୍ତେ ରମନ୍ତେ ତତ୍ର ଦେବତାଃ ।
ଯତ୍ରୈତାସ୍ତୁ ନ ପୂଜ୍ୟନ୍ତେ ସର୍ବସ୍ତତ୍ରା ଫଳାଃ କ୍ରିୟାଃ ।।’’

ଅର୍ଥାତ୍ ''ଯେଉଁଠାରେ ନାରୀ ପୂଜ୍ୟା, ଆଦରଣୀୟା ସେଠାରେ ଦେବତାମାନେ ବିଚରଣ କରନ୍ତି । ଯେଉଁଠାରେ ସେମାନେ ଉପେକ୍ଷିତା ବା ହତାଦରର ପାତ୍ରୀ, ସେଠାରେ ସମସ୍ତ କର୍ମ ନିଷ୍ଫଳ ହୁଏ ।'' ସେ ଯୁଗରେ ନାରୀର ଆସନ ଯଥେଷ୍ଟ ଉଚ୍ଚରେ ଥିବା ବିଷୟ ଏ ଶ୍ଳୋକଟିରୁ ସ୍ପଷ୍ଟ ପ୍ରମାଣିତ ହେଉଛି ।

ମଧ୍ୟଯୁଗରେ ଭୂଲୁଣ୍ଠିତ ହେଲା ନୈତିକତାର ମାନଦଣ୍ଡ । ଅବକ୍ଷୟୀ ସ୍ଖଳିତ ସମାଜ ନାରୀକୁ ନିର୍ଯାତିତ କଲା ନାନା ଭାବରେ । ତା'ର ଅନ୍ତର୍ନିହିତ ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟକୁ ଭୁଲି କୋମଳ ଦୈହିକ ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟର ଉପାସକ ହେଲା ବିଳାସୀ ପୁରୁଷ, ଭୋଗ୍ୟ ବସ୍ତୁ ଭଳି କ୍ରୟ ବିକ୍ରୟ କଲା ନାରୀକୁ । ମାନସିକ ସ୍ତରରେ ନାରୀ ପୁରୁଷର ସମକକ୍ଷ ହୋଇଥିଲେ ବି ନାରୀର ଦୈହିକ ବଳ ପୁରୁଷର ବଳ ତୁଳନାରେ ଯଥେଷ୍ଟ କମ୍ । ଏହାର ସୁଯୋଗ ନେଇ ପୁରୁଷ ନାରୀକୁ କଲା ପଦାନତ । ଆଉ ପୁରୁଷର ଲୋଲୁପ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ନିଜକୁ ବଞ୍ଚାଇବାପାଇଁ ନାରୀ ବାଛିନେଲା ସଂକୁଚିତ ତଥା ବିଡ଼ମ୍ବିତ ଜୀବନ । ପୁରୁଷ ପ୍ରଧାନ ସମାଜର ବଡ଼ପଣ୍ଡାମାନେ ଧର୍ମ, ପରମ୍ପରା ତଥା ସଂସ୍କୃତିର ମିଥ୍ୟା ଦ୍ୱାହି ଦେଇ ନାରୀକୁ କଲେ ପର୍ଦାନସିନ, ପ୍ରଚଳନ କଲେ ବାଲ୍ୟବିବାହ ଓ ସତୀଦାହ ଭଳି କ୍ରୁର କଠୋର ପ୍ରଥା । ଅନ୍ଧବିଶ୍ୱାସ, ଅଶିକ୍ଷା ଓ କୁସଂସ୍କାରଜନିତ ଅଜ୍ଞାନ ଅନ୍ଧକାର ଭିତରେ ସଢ଼ିଲା ନାରୀର ଜୀବନ । କନ୍ୟାଶିଶୁର ଜନ୍ମ, ଜୀବନ ତଥା ମରଣ ହେଲା ଅତ୍ୟନ୍ତ କରୁଣ ଓ ଦୟନୀୟ । ହୁଏତ ସେ ଥାଳିରେ ଶୋଇ ବିବାହ କଲା ତିନିମାସ ବୟସରେ । ଛଅ ମାସରେ ଗୁରୁଣ୍ଡିଲା ବେଳକୁ ହୁଏତ ସେ ହେଲାଣି ବିଧବା । ସତୀଦାହ ପ୍ରଥାର ରକ୍ଷକମାନେ ଯଦି ଦୟାପରବଶ ହୋଇ ସ୍ୱାମୀର ଚିତା ଉପରେ ତାକୁ ଶୁଆଇ ନ ଦିଅନ୍ତି, ତେବେ ମୃତ୍ୟୁ ଯାଏ ତାକୁ ବୋହିବାକୁ ପଡ଼ିବ ବୈଧବ୍ୟର ବୋଝ । ସାରା ବିଶ୍ୱରେ ଏଭଳି ବର୍ବର ନିଷ୍ଠୁରତାର ପଟାନ୍ତର ନାହିଁ ।

ଅଷ୍ଟାଦଶ ଶତାବ୍ଦୀବେଳକୁ ବାଲ୍ୟବିବାହ ଓ ସତୀଦାହ ପ୍ରଥା ଭୟଙ୍କର ରୂପ ଧାରଣ କରିଥାଏ । ସେତେବେଳେ ଦେଶର ଶାସନ ଡୋରି ଥାଏ ଇଂରେଜମାନଙ୍କ ହାତରେ । ସେମାନଙ୍କ ଶିକ୍ଷା ଓ ସଂସ୍କୃତିର ପ୍ରଭାବ ପଡ଼ିଲା ଭାରତୀୟ ରକ୍ଷଣଶୀଳ ସମାଜ ଉପରେ । ଏକ ନୂତନ ଚେତନାରେ ଉଦ୍‌ବୁଦ୍ଧ ହୋଇ ଯେଉଁ ମହାମନୀଷୀମାନେ ନାରୀମାନଙ୍କୁ ମାନବୀୟ ନ୍ୟାୟ ଦେବାପାଇଁ ସତତ ଚେଷ୍ଟିତ ଥିଲେ, ସେମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ରାଜା ରାମମୋହନ ରାୟ ଅନ୍ୟତମ । ତାଙ୍କର ଉଦ୍ୟମରେ ୧୮୨୯ ମସିହାରେ ସତୀଦାହ ପ୍ରଥା ଲୋପ ପାଇଲା । ପରବର୍ତ୍ତୀ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ବାଲ୍ୟବିବାହ ବନ୍ଦ କରିବା ତଥା ବିଧବା ବିବାହ ପ୍ରଚଳନ କରିବା ଭଳି ବୈପ୍ଳବିକ ପଦକ୍ଷେପମାନ ନିଆଗଲା । ଏଥିରେ ନେତୃତ୍ୱ ନେଇଥିଲେ ଈଶ୍ୱର ଚନ୍ଦ୍ର ବିଦ୍ୟାସାଗର ଓ ବିଶିଷ୍ଟ ବ୍ରହ୍ମବାଦୀ ସଂସ୍କାରକ କେଶବ ଚନ୍ଦ୍ର ସେନ୍ । ସେମାନଙ୍କ ପ୍ରଚେଷ୍ଟାରେ ୧୮୫୬ ମସିହାରେ ବିଧବା ପୁନର୍ବିବାହ ଆଇନ୍ ପ୍ରଚଳିତ ହେଲା । ବଞ୍ଚିବାର ଅର୍ଥ ଖୋଜି ପାଇଲେ ବାଲ୍ୟବିଧବାମାନେ ।

ଏହା ଭିତରେ ବିତିଯାଇଛି ପ୍ରାୟ ଦେଢ଼ଶହବର୍ଷ । କନ୍ୟାଶିଶୁର ସୁରକ୍ଷାପାଇଁ ଆହୁରି ଅନେକ ଆଇନ୍ କାନୁନ୍ ଗଢ଼ା ଗଲାଣି । ଏବେ ଅଠର ବର୍ଷରୁ କମ୍ ବୟସର ଝିଅମାନଙ୍କୁ ବିଭାଦେବା ଆଇନତଃ ଦୋଷାବହ । ସବୁ କ୍ଷେତ୍ରରେ ପୁଅ ସହିତ ଝିଅର ସମାନ ଅଧିକାର । ଏପରିକି ପୈତୃକ ସମ୍ପତ୍ତିରୁ ସମାନ ଅଂଶ ପାଇବାକୁ ହକ୍‌ଦାର ହୋଇଛନ୍ତି କନ୍ୟାସନ୍ତାନମାନେ । ଦାରିଦ୍ର୍ୟ ହିଁ ନାରୀଶିକ୍ଷାର ପ୍ରଧାନ ପ୍ରତିବନ୍ଧକ ବୋଲି ହୃଦୟଙ୍ଗମ କରି ସରକାର ପ୍ରଥମ ଶ୍ରେଣୀରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ସ୍ନାତକୋତ୍ତର ଶ୍ରେଣୀ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଛାତ୍ରୀମାନଙ୍କର ଦରମା ଛାଡ଼ କରିଛନ୍ତି । ବୈଷୟିକ ଶିକ୍ଷା କ୍ଷେତ୍ରରେ ସେମାନଙ୍କପାଇଁ ଶତକଡ଼ା ତିରିଶ ଭାଗ ସ୍ଥାନ ସଂରକ୍ଷଣର ବ୍ୟବସ୍ଥା ବି କରିଛନ୍ତି । ସରକାରୀ ସ୍ତରର ଚିକିତ୍ସା ସୁଯୋଗ ନାରୀ ଓ ପୁରୁଷ ଉଭୟଙ୍କପାଇଁ ସମାନ ଭାବରେ ଉପଲବ୍ଧ । ଜନସଂଖ୍ୟା ନିୟନ୍ତ୍ରଣପାଇଁ ଗର୍ଭପାତ ଅନେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଆଇନ୍ ଅନୁମୋଦିତ ହୋଇଥିଲେ ବି ଭ୍ରୂଣର ଲିଙ୍ଗ ନିରୂପଣ ନିଷିଦ୍ଧ ହୋଇଛି । ଧର୍ଷିତା କନ୍ୟାମାନଙ୍କ ଅର୍ଥନୈତିକ ସୁରକ୍ଷାପାଇଁ ପ୍ରଚଳିତ ହୋଇଛି 'ରାଜରାଜେଶ୍ୱରୀ ବୀମା' ଯୋଜନା । କନ୍ୟାଶିଶୁର ମାତାମାନଙ୍କୁ ଆର୍ଥିକ ଅନୁଦାନ ଦେବାର ବ୍ୟବସ୍ଥା ମଧ୍ୟ ହୋଇଛି ।

ଏଭଳି ଅନେକ ଆଇନ୍ କାନୁନ୍ ତିଆରି ହେଲା ପରେ ଓ ଅନେକ ଶୁଭଙ୍କରୀ ଯୋଜନାର ମୂଳଦୁଆ ପଡ଼ିଲା ପରେ ବି କନ୍ୟାଶିଶୁଟି ଯେଉଁ ତିମିରେକୁ ସେଇ ତିମିରେ । ନା ଏ ସବୁ ତାକୁ ଉଠାଇପାରିଛି ପୁରୁଷର ଭ୍ରୂକୁଞ୍ଚନର ଊର୍ଦ୍ଧ୍ୱକୁ ନା ପୋଛିପାରିଛି ତା' ମନରୁ ହୀନମନ୍ୟତାର ଛାପ । ଅଧିକାଂଶ ଶିଶୁକନ୍ୟାଙ୍କ ଜୀବନ କଟୁଛି ହୀନ ଅବାଞ୍ଛିତ ଭାବରେ । ଫୁଙ୍ଗୁଳା ଦେହ, ନୁଖୁରା ମୁଣ୍ଡ ଓ ଭୋକିଲାପେଟକୁ ନେଇ କଟୁଛି ଅନେକ ଦରିଦ୍ର ତଥା ନିମ୍ନ ମଧ୍ୟବିତ୍ତ ପରିବାରର କନ୍ୟାମାନଙ୍କ ଜୀବନ । ଅବିକଶିତ ତଥା ବିକାଶଶୀଳ ଦକ୍ଷିଣ ଏସୀୟରାଷ୍ଟ୍ର ନାୟକମାନଙ୍କ ସମ୍ମୁଖରେ କନ୍ୟାଶିଶୁ ଦଣ୍ଡାୟମାନ ହୋଇଛି ଏକ ଗୁରୁତର ସମସ୍ୟାରୂପରେ । ଏବେବି ସେ ଦଇନି କରୁଛି ନିଜର ସୁରକ୍ଷାପାଇଁ, ବଞ୍ଚିରହିବାର ସର୍ବନିମ୍ନ ଅଧିକାରପାଇଁ । କେବଳ କାଗଜ କଲମରେ ନୀତି ନିୟମ ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ କଲେ ସେମାନଙ୍କର ଦୁର୍ଦ୍ଦଶା ମୋଚନ ହେବ ନାହିଁ । ଏଥିପାଇଁ ଲୋଡ଼ା ମାନବୀୟ ସଚେତନତା । ଦୁର୍ଗା, କାଳୀ, ମଙ୍ଗଳାଙ୍କୁ ପୂଜା କରି ଫେରିବା ବାଟରେ ଗୋଟିଏ ପାଞ୍ଚବର୍ଷର ଅବୋଧ ଶିଶୁକନ୍ୟାକୁ ଦେଖି ପୁରୁଷମନରେ ଯଦି ଯୌନଲାଳସା ଜାଗିଉଠେ, ତେବେ କନ୍ୟାସନ୍ତାନମାନଙ୍କୁ ରକ୍ଷା କରିବ କିଏ ? ବାପା, ମା' ପରିବାରଙ୍କ ଆଖି ସାମ୍ନାରେ ଅଥବା ଶହ ଶହ ଲୋକଙ୍କ ଉପସ୍ଥିତିରେ ବିଡ଼୍ ବଜାର ଉପରେ କିଶୋରୀ କନ୍ୟା ଯେପରି ଭାବରେ ନିର୍ଯାତିତା ହେଉଛି, ସେଥିରେ ସ୍ପଷ୍ଟ ଜାଣିହୁଏ ଯେ ନାରୀକୁ ସୁରକ୍ଷା ଦେବାପାଇଁ ଆଇନ୍‌ର ଚାବୁକ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଅସମର୍ଥ । ଗାନ୍ଧିଜୀଙ୍କ ପ୍ରବର୍ତ୍ତିତ ଉଦାରବାଦୀ ଚିନ୍ତାଧାରା ତଥା ଜନ ସଚେତନତା ହିଁ ମୁକ୍ତ କରିପାରେ କନ୍ୟାସନ୍ତାନମାନଙ୍କୁ ଅନ୍ୟାୟ ଅବିଚାରର ନାଗଫାଶରୁ ।

ଏହି ଲକ୍ଷ୍ୟ ନେଇ 'ଦକ୍ଷିଣ ଏସୀୟ ଆଞ୍ଚଳିକ ସହଯୋଗ ସଂସ୍ଥା ସାର୍କ' (SAARC, South Asian Association for Regional Cooperation) ତରଫରୁ ୧୯୯୦ ମସିହାଟିକୁ 'ଅନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ଶିଶୁକନ୍ୟା ବର୍ଷ' ଭାବରେ ପାଳନ କରାଗଲା । ସରକାରୀ, ବେସରକାରୀ ତଥା ସ୍ୱେଚ୍ଛାସେବୀ ସଂଗଠନଗୁଡ଼ିକ ଏ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ବେଶ୍ ଗଠନମୂଳକ ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କଲେ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଅହଙ୍କାରୀ ପୁରୁଷର ଦୃଷ୍ଟିକୋଣରେ ସାମାନ୍ୟ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଘଟିଲା ଓ ନାରୀମାନେ ଲାଞ୍ଛିତ ସାମାଜିକ ବ୍ୟବସ୍ଥା ବିରୋଧରେ ସ୍ୱର ଉତ୍ତୋଳନ କରିବାର ସାହସ ପାଇଲେ । ଶିଶୁକନ୍ୟାର ଭାଗ୍ୟୋଦୟ ହେଲା । UNICEF ତରଫରୁ ଦକ୍ଷିଣଏସୀୟ ଶିଶୁକନ୍ୟାର ନୂତନ ସାଙ୍କେତିକ ନାମକରଣ ହେଲା 'ମୀନା' । ଏହି ସଂସ୍ଥାର ପୃଷ୍ଠପୋଷକତାରେ ୧୯୯୪ ମସିହା ସେପ୍ଟେମ୍ବରମାସକୁ 'ଶିଶୁକନ୍ୟା ମାସ' ଓ ସେଇ ମାସ ୨୪ ତାରିଖକୁ 'ମୀନା ଦିବସ' ଭାବରେ ପାଳନ କରାଗଲା । ଜନ ସଚେତନତାର ବହ୍ନିକୁ ପ୍ରଜ୍ୱଳିତ କରି ରଖିବାପାଇଁ 'ସାର୍କ' ତରଫରୁ ୧୯୯୧ରୁ ୨୦୦୦ ମସିହା ଯାଏ, ଏଇ ଦଶବର୍ଷକୁ 'ଶିଶୁକନ୍ୟାର ଦଶନ୍ଧି' ଭାବରେ ମଧ ପାଳନ କରାଯାଇଥିଲା ।

ଏସବୁ ସତ୍ତ୍ୱେ ଶିଶୁକନ୍ୟାମାନଙ୍କର ଦୟନୀୟ ଅବସ୍ଥାର ଆଶାନୁରୂପ ସାମୂହିକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଘଟି ନାହିଁ । ଶିକ୍ଷିତ ଧନୀ ତଥା ଉଚ୍ଚ ମଧବିତ୍ତ ଶ୍ରେଣୀର କନ୍ୟାସନ୍ତାନମାନଙ୍କର ଅବସ୍ଥାରେ ଯଥେଷ୍ଟ ଉନ୍ନତି ଘଟିଥିଲେ ବି ଅଶିକ୍ଷିତ, ଦରିଦ୍ର ପରିବାରର ସନ୍ତତିମାନେ ଭାଗ୍ୟ ଆଦରି ନିର୍ଯାତନାକୁ ମୁଣ୍ଡପୋତି ସହି ନେଉଛନ୍ତି । ଯେତେଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଦାରିଦ୍ର୍ୟର କଷାଘାତ ତଥା ଅଶିକ୍ଷାରେ ସେମାନେ ବୁଡ଼ିରହିଥିବେ, ସେତେଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସେମାନଙ୍କ ଅବସ୍ଥାରେ ପରିବର୍ତ୍ତନର ଆଶା କରିବା ବୃଥା । ସେଇଥିପାଇଁ ଗାନ୍ଧିଜୀ ସର୍ବୋଦୟ ସମାଜ ସ୍ଥାପନ କରିବାପାଇଁ ଯେଉଁ ରଚନାତ୍ମକ କାର୍ଯ୍ୟଗୁଡ଼ିକ ଦେଶବାସୀଙ୍କ ସମ୍ମୁଖରେ ଉପସ୍ଥାପିତ କରିଥିଲେ, ତନ୍ମଧ୍ୟରୁ ନାରୀଶିକ୍ଷା ଥିଲା ଅନ୍ୟତମ । ଦେଶ ସ୍ୱାଧୀନ ହେବାର ୬୦ ବର୍ଷରୁ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ହେଲାଣି । ଖୋଲିଲାଣି ଅନେକ ନିମ୍ନ ପ୍ରାଥମିକ ବିଦ୍ୟାଳୟ । ହେଲେ ଏ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସାର୍ବଜନୀନ ପ୍ରାଥମିକ ଶିକ୍ଷା ସକାଶେ ଅନୁକୂଳ ପରିସ୍ଥିତି ଓ ଗଣଚେତନା ସୃଷ୍ଟି କରାଯାଇ ପାରି ନାହିଁ । କିନ୍ତୁ ଯେଉଁ ରାଜ୍ୟଗୁଡ଼ିକ ପ୍ରାଥମିକ ସ୍ତରରୁ ସର୍ବୋଚ୍ଚ ସ୍ତର ଯାଏ ନାରୀଶିକ୍ଷାକୁ ପ୍ରାଧାନ୍ୟ ଦେଇଛନ୍ତି, ସେଗୁଡ଼ିକରେ ସାମାଜିକ ପ୍ରଗତିର ହାର ଅନ୍ୟ ରାଜ୍ୟଗୁଡ଼ିକ ତୁଳନାରେ ଯଥେଷ୍ଟ ଅଧିକ ହୋଇଛି । ଉଦାହରଣସ୍ୱରୂପ ଶିକ୍ଷିତ ବାପା, ମା' ପରିବାର କଲ୍ୟାଣ ଯୋଜନାର ପୂର୍ଣ୍ଣ ସୁଯୋଗ ନେଇ ନିଜ ପରିବାରଟିକୁ ସୀମିତ ରଖିଛନ୍ତି । ଏହାଦ୍ୱାରା ଜନ୍ମହାର ହ୍ରାସ ପାଇବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ମା'ର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରେ ଯଥେଷ୍ଟ ଉନ୍ନତି ଘଟିଛି । ପ୍ରକାରାନ୍ତରେ ଏହା ପରିବାରର ଆର୍ଥିକ ଅବସ୍ଥାକୁ ସ୍ୱଚ୍ଛଳ କରିଛି । କନ୍ୟାସନ୍ତାନ ଓ ପୁତ୍ରସନ୍ତାନ ଉଭୟଙ୍କୁ ସମଦୃଷ୍ଟିରେ ଦେଖିବାର ମନୋଭାବ ଜାତ କରିଛି । ସେମାନେ ହୃଦୟଙ୍ଗମ କରୁଛନ୍ତି ଯେ ଯେତେଦିନ ଯାଏ ସମାଜର ଅର୍ଦ୍ଧେକ ଅଂଶ ନାରୀ ଅପାଙ୍‌କ୍ତେୟ ହୋଇ ରହିବ, ସେତେଦିନ ଯାଏ ସୁସ୍ଥ ସମାଜ ଗଢ଼ି ଉଠିପାରିବ ନାହିଁ କି ସମାଜର

ସର୍ବାଙ୍ଗୀଣ ଉନ୍ନତି ହୋଇପାରିବ ନାହିଁ । ସୁଯୋଗ ପାଇଲେ ତାଙ୍କରି କନ୍ୟାସନ୍ତାନଟି ଡାକ୍ତର ଇଞ୍ଜିନିୟରଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ବିମାନଚାଳିକା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ହୋଇପାରେ, ପର୍ବତ ଆରୋହଣ କରିପାରେ, ଭଗିନୀ ନିବେଦିତା ଭଳି ସେ ମୁମୂର୍ଷୁଙ୍କ ସେବା ବି କରିପାରେ ପୁଣି ଯୁଦ୍ଧକ୍ଷେତ୍ରରେ ଦୁର୍ଗା ଭଳି ଅବତୀର୍ଣ୍ଣ ହୋଇପାରେ, ବାତ୍ସଲ୍ୟମୟୀ ମା' ଭାବରେ ସେ ଜନ୍ମ ଦେଇପାରେ ଗାନ୍ଧୀଙ୍କୁ, ଆଇନ୍‌ଷ୍ଟାଇନ୍‌ଙ୍କୁ, ଦୁଃସାହସୀ ହୋଇ ମହାଶୂନ୍ୟକୁ ଉଡ଼ିଯାଇପାରେ ଭାଲେଣ୍ଟିନା ତେରେସ୍କୋଭାଙ୍କ ଭଳି ।

କନ୍ୟାଶିଶୁମାନଙ୍କ ଭିତରେ ପୂରି ରହିଥିବା ଏହି ଅଜସ୍ର ସମ୍ଭାବନାଗୁଡ଼ିକ ଧୀରେ ଧୀରେ ଉନ୍ମୋଚିତ ହୋଇ ରକ୍ଷଣଶୀଳ ସମାଜର ଦୃଷ୍ଟିଭଙ୍ଗୀରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆଣିବାରେ ଲାଗିଛି । ମନେ ହେଉଛି ଶିକ୍ଷାର ବହୁଳ ପ୍ରସାର ହେଲେ କନ୍ୟାସନ୍ତାନମାନଙ୍କର ବିଡ଼ମ୍ବିତ ଜୀବନର ଅବସାନ ଘଟିବାରେ ଅଧିକ ବିଳମ୍ବ ହେବ ନାହିଁ । ସେଦିନ ଗାନ୍ଧିଜୀଙ୍କ ବାସ୍ତବ ସ୍ୱାଧୀନତାର ସ୍ୱାଦ ଚାଖିବ ସମାଜ - ଝିଅଟିଏ ରାତ୍ରିର ବିଳମ୍ବିତ ପ୍ରହରରେ ବି ନିର୍ଭୟରେ ବିଚରଣ କରିପାରିବ ଧରାପୃଷ୍ଠରେ !

# ପୁତ୍ରର ପ୍ରଧାନଶିକ୍ଷକଙ୍କୁ ଆବ୍ରାହାମ୍ ଲିଙ୍କନ୍‌ଙ୍କ ପତ୍ର

**ଉପସ୍ଥାପନା - ଇଂ. ମୀରା ବିଶ୍ୱବନ୍ଧ୍ୟା**

*ଏହି ପତ୍ରଟିର ବିଷୟବସ୍ତୁ କାଳଜୟୀ । କାରଣ ପ୍ରତ୍ୟେକ ପିତାମାତାଙ୍କପାଇଁ ଏହାର ପ୍ରାସଙ୍ଗିକତାରେ ପ୍ରଶ୍ନବାଚୀ ନାହିଁ ।*

ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତିର ଅନ୍ତରରେ ତା'ର ସନ୍ତାନମାନଙ୍କ ପ୍ରତି ଥାଏ ଏକ ସ୍ନେହଶ୍ରଦ୍ଧାସିକ୍ତ ଦୁର୍ବଳତା । ପ୍ରତ୍ୟେକ ପରିବାର ଏବଂ ସମାଜ ସେମାନଙ୍କ ଶିଶୁସମ୍ପଦର ଭବିଷ୍ୟତ୍ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ପୋଷଣ କରିଥାନ୍ତି ଅନେକ ସ୍ୱପ୍ନ, ଅନେକ ସମ୍ଭାବନା । ନିଜର ପୁଅ ଯେଉଁ ସ୍କୁଲ୍‌ରେ ପଢୁଥିଲା, ସେହି ସ୍କୁଲର ପ୍ରଧାନ ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ପାଖକୁ ଆବ୍ରାହାମ୍ ଲିଙ୍କନ୍ ଲେଖିଥିଲେ-

''ମହାଶୟ ! ମୋ' ପୁଅକୁ ଶିଖେଇବେ ଯେ ଦୁନିଆର ସବୁ ଲୋକ ନ୍ୟାୟବାନ୍ ନୁହନ୍ତି କି ସବୁ ଲୋକ ସତ୍ୟବାନ୍ ମଧ୍ୟ ନୁହନ୍ତି । ତାକୁ ମଧ୍ୟ କହିବେ ଯେ ପୃଥିବୀରେ ପ୍ରତି ବଦମାସ୍ ବ୍ୟକ୍ତିପାଇଁ ରହିଛନ୍ତି ଜଣେ ମହତ୍ ବ୍ୟକ୍ତି ଏବଂ ପ୍ରତ୍ୟେକ ସ୍ୱାର୍ଥପର ରାଜନୀତିଜ୍ଞପାଇଁ ଅଛନ୍ତି ଜଣେ ନିଃସ୍ୱାର୍ଥପର ନେତା । ତାକୁ ପୁଣି ଶିକ୍ଷାଦେବେ ଯେ ଶତ୍ରୁଟିଏ ରହିଥିଲେ ବି ନିଶ୍ଚୟ ରହିଥିବେ ଜଣେ ମିତ୍ର । ମୁଁ ଜାଣେ ଯେ ତାକୁ ଶିକ୍ଷାପ୍ରଦାନ କରିବା ବେଶ୍ ଆୟାସସାଧ୍ୟ ଏବଂ ସମୟସାପେକ୍ଷ । ତଥାପି ଯଦି ପାରନ୍ତି, ତେବେ ତାକୁ ଅବଗତ କରାଇବେ ଯେ ପାଞ୍ଚ ଡଲାର୍ କେଉଁଠୁ ପାଇଯିବା ତୁଳନାରେ ଗୋଟିଏ ବି ଡଲାର୍ ଅର୍ଜନ କରିପାରିବାର ମହତ୍ତ୍ୱ ବେଶି । ପରାଜୟକୁ ନମ୍ରତାର ସହ ଗ୍ରହଣ କରିନେବାକୁ ଶିଖେଇବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ବିଜୟକୁ ମନଭରି ଉପଭୋଗ କରିବା ମଧ୍ୟ ଶିଖେଇବେ ତାକୁ । ଯଦି ପାରିବେ, ତେବେ ଈର୍ଷାଦ୍ୱେଷର ଭାବନା ତାହାଠାରେ ପୂରେଇ ଦେବେନି । ଏକାନ୍ତରେ ହସିପାରିବାର ଗୋପନୀୟ କଳା ଶିଖେଇଦେବେ ତାକୁ । ସେ ବେଳହୁଁ ଜାଣିନେବା ଦରକାର ଯେ ନିର୍ଯାତକମାନଙ୍କୁ

ପରାଭୂତ କରିବା ସବୁଠାରୁ ସହଜ । ମହାଶୟ, ଯଦି ପାରିବେ ତ ତାକୁ ପୁସ୍ତକ ପଠନର ମହତ୍ତ୍ୱ ବିଷୟରେ ଧାରଣା ଦେବେ । ପୁଣି ସେ ଯେ କେବଳ ସର୍ବଦା ପଠନରେ ରତ ରହିଥିବ ତାହା ନୁହେଁ, ଆକାଶରେ ପକ୍ଷ ମେଲି ଆନନ୍ଦରେ ଉଡ଼ି ବୁଲୁଥିବା ପକ୍ଷୀ ଓ ପାର୍ବତ୍ୟ ଉପତ୍ୟକାର ସବୁଜିମାରେ ଶୋଭିତ ପୁଷ୍ପଗୁଡ଼ିକୁ ଚୁମି ଚାଲିଥିବା ମହୁମାଛିର ଅନନ୍ତ ରହସ୍ୟ ବିଷୟରେ ଭାବିବା ନିମନ୍ତେ ମଧ୍ୟ ତାକୁ ଦେବେ କିଛି ଅବସର । ତାକୁ କହିଦେବେ ଯେ ଶିକ୍ଷାଳୟରେ ପ୍ରତାରଣାର ଆଶ୍ରୟ ନେଇ କୃତକାର୍ଯ୍ୟ ହେବା ଅପେକ୍ଷା ଅକୃତକାର୍ଯ୍ୟ ହେବା ଅଧିକ ସମ୍ମାନଜନକ । ସବୁଲୋକ ତାକୁ ଭ୍ରାନ୍ତ ବୋଲି କହିଲେ ମଧ୍ୟ ସେ ଯେପରି ନିଜର ଧାରଣା ପ୍ରତି ଏକନିଷ୍ଠ ଏବଂ ବିଶ୍ୱସ୍ତ ରହେ ତାକୁ ସେ କଥା ମଧ୍ୟ ଶିଖେଇଦେବେ । ସଜ୍ଜନମାନଙ୍କ ପ୍ରତି ମାର୍ଜିତ ଏବଂ ଦୁର୍ଜନମାନଙ୍କ ପ୍ରତି ଅମାର୍ଜିତ ଆଚରଣ କରିବା ବିଷୟରେ ମଧ୍ୟ ଶିକ୍ଷା ଦେବେ ତାକୁ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତି କୌଣସି ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଗୋଷ୍ଠୀକୁ ଅନୁସରଣ କଲେ ବି ମୋ' ପୁଅ ଯେପରି ଉକ୍ତ ଗୋଷ୍ଠୀକୁ ଅନ୍ଧଭାବେ ଅନୁସରଣ ନ କରେ, ଏହି ଶକ୍ତି ସଞ୍ଚୟ କରିବା ନିମନ୍ତେ ତାକୁ ଶିକ୍ଷାଦେବାକୁ ମୋ'ର ଅନୁରୋଧ । ତାକୁ ଉପଦେଶ ଦେବେ ଯେ ସେ ସମସ୍ତଙ୍କ କଥା ଧୈର୍ଯ୍ୟର ସହ ଶୁଣିବ କିନ୍ତୁ ସତ୍ୟର କଷଟି ପଥରରେ ପରଖି ସାରି ଅବଶେଷରେ ସତ୍ୟକୁ ହିଁ ଗ୍ରହଣ କରିନେବ ।''

''ମହାଶୟ ! ଯଦି ପାରିବେ ତ ସବୁଠାରୁ ଦୁଃଖଦ ପରିସ୍ଥିତିରେ ମୁହଁରେ ହସ ଫୁଟାଇବାର କଳା ମଧ୍ୟ ତାକୁ ବତେଇଦେବେ । ତାକୁ କହିବେ ଯେ ସେ ଯଦି କାହାପାଇଁ ନିଜ ଆଖିରୁ ଲୁହ ଝରେଇଦିଏ, ତାହା ଆଦୌ ଲଜ୍ଜାକର ନୁହେଁ । ସେ ଯେପରି ମନୁଷ୍ୟବିଦ୍ୱେଷୀମାନଙ୍କୁ ଉପେକ୍ଷା କରେ ଓ କାହାରି ପ୍ରତି ଅଧିକମାତ୍ରାରେ ଆସକ୍ତ ହୋଇ ନ ପଡ଼େ ଏ ବିଷୟରେ ମଧ୍ୟ ସେ ଶିକ୍ଷାଗ୍ରହଣ କରିବା ଉଚିତ । ସେ ତା'ର ସମସ୍ତ ଶାରୀରିକ ଏବଂ ମାନସିକ ସାମର୍ଥ୍ୟକୁ ଅଧିକ ମୂଲ୍ୟ ଦେଉଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ବରଂ ବିକି ଦେଇପାରେ, କିନ୍ତୁ ତା'ର ଆତ୍ମା ଏବଂ ହୃଦୟକୁ ମନେକରେ ଅମୂଲ୍ୟ । ଦୟାକରି ତାକୁ ପରାମର୍ଶ ଦେବେ ଯେ ଲୋକଙ୍କର କୁତ୍ସିତ ଗର୍ଜନ ତର୍ଜନକୁ ନ ଶୁଣିବାପାଇଁ ସେ ହୁଏତ କାନ ବନ୍ଦ କରିଦେଇପାରେ, କିନ୍ତୁ ନିଜର ମତକୁ ଯଥାର୍ଥ ବୋଲି ମନେ କଲେ ଦୃଢ଼ଭାବରେ ମୁକାବିଲା କରିପାରେ ସେମାନଙ୍କୁ ।''

''ମହାଶୟ ! ତାକୁ ସବୁକଥା ଟିକିଏ ବୁଝେଇ ସୁଝେଇ କହିବେ ସିନା, ହେଲେ ତା' ପ୍ରତି ଆଦୌ ଅସ୍ୱାଭାବିକ କୋମଳତା ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିବେନି । କାରଣ ଅଗ୍ନିରେ ଭଲଭାବରେ ଆଉଟା ନ ହେଲେ ଉତ୍କୃଷ୍ଟମାନର ଷ୍ଟିଲ୍ ପ୍ରସ୍ତୁତି ସମ୍ଭବ ନ ହେଲା ଭଳି

ନିରବଚ୍ଛିନ୍ନ ପ୍ରୟାସ ମାଧମରେ ଶିକ୍ଷାଲାଭ ନ କଲେ ତା'ର ଶିକ୍ଷା ସାର୍ଥକ ହୋଇପାରିବ ନାହିଁ । ଅଧୈର୍ଯ୍ୟ ହେବାର ସାହସ ସଞ୍ଚୟ କରୁ ସେ, କିନ୍ତୁ ସାହସୀ ହେବା ନିମନ୍ତେ ତାହାଠାରେ ପ୍ରକାଶ ପାଉ ଅସୀମ ଧୈର୍ଯ୍ୟ । ତା'ଠାରେ ଯେପରି ଗଭୀର ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ଜାଗ୍ରତ ହୁଏ, ସେ ଦିଗରେ ତାକୁ ନିଶ୍ଚୟ ଶିକ୍ଷା ଦେବାକୁ ମୋର ବିନମ୍ର ଅନୁରୋଧ । କାରଣ ଏହା ଫଳରେ ମଣିଷ ଜାତି ଉପରେ ସେ ପୋଷଣ କରିପାରିବ ଗଭୀର ଆସ୍ଥା ।''

''ମହାଶୟ ! ଆପଣଙ୍କ ପାଖରେ ଏତେଗୁଡ଼ାଏ ବରାଦ ମୋ'ର । ଦୟାପୂର୍ବକ ଚେଷ୍ଟା କରି ଦେଖନ୍ତୁ ଆପଣଙ୍କଦ୍ୱାରା କଅଣ ହୋଇପାରିବ । ସେ ମୋ'ର ପୁଅ ତ, ଆଉ ମୁଁ ତାକୁ ଖୁବ୍ ଭଲପାଏ ।''

# ଫାଷ୍ଟ ଫୁଡ୍ : ପିଲାମାନଙ୍କର ପ୍ରଧାନ ଶତ୍ରୁ

**ଡାକ୍ତର ନିତ୍ୟାନନ୍ଦ ସ୍ୱାଇଁ**

*କୁହାଯାଉଛି ଯେ 'ଫାଷ୍ଟଫୁଡ୍ କିଲ୍ସ ଫାଷ୍ଟ' ବା ଫାଷ୍ଟ ଫୁଡ୍ ଖାଇଚାଲିଲେ ମୃତ୍ୟୁ ତୁରନ୍ତ ପହଞ୍ଚିଯାଏ । କିନ୍ତୁ ଏଭଳି ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ନ ଖାଇବା ନିଜ ହାତରେ କଥା । ଫାଷ୍ଟ ଫୁଡ୍ ଖାଇ ମୃତ୍ୟୁକୁ ଆମନ୍ତ୍ରଣ ଜଣେଇବା ଅବିବେକିତା ।*

## ବିଜ୍ଞାପନ ଓ ଶିଶୁସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ

ଛୋଟ ପରିବାର, ଚାକିରିଆ ମାଆ, ଅଳ୍ପ ବୟସରେ ସ୍କୁଲ୍‌ରେ ଭର୍ତ୍ତି, ଟେଲିଭିଜନ୍‌ର ଅତ୍ୟଧିକ ପ୍ରଭାବ, ପରିବାରର ଆର୍ଥିକ ସ୍ୱଚ୍ଛଳତା ଏବଂ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ହାତଖର୍ଚ୍ଚ ଦେବା ଚଳଣି ଏବେ ପିଲାମାନଙ୍କ ଖାଦ୍ୟାଭ୍ୟାସକୁ ପୂରାପୂରି ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିଦେଲାଣି । କେବଳ ସେତିକି ନୁହେଁ; ଜୀବନ ପ୍ରତି ସେମାନଙ୍କର ଆଭିମୁଖ୍ୟ ଏବଂ ସେମାନଙ୍କ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉପରେ ମଧ୍ୟ ଅନୁଭୂତ ହେଲାଣି ଏହାର ପ୍ରଭାବ । ଗଣମାଧ୍ୟମରେ ପ୍ରସାରିତ ବିଜ୍ଞାପନଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟ ସେମାନଙ୍କ ଖାଦ୍ୟରୁଚି, ଆଚରଣ ଏବଂ ଚରିତ୍ରକୁ ବଦଳେଇଦେବାରେ ଲାଗିଛି । ସ୍କୁଲ୍‌ରେ ସଦ୍ୟ ପାଦ ଦେଇଥିବା ପିଲାମାନଙ୍କଠାରୁ ଆରମ୍ଭକରି କଲେଜ୍‌ରେ ପଢୁଥିବା ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନଙ୍କ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସବୁ ପିଲା ଏହାର ଶିକାର । ପିଲାମାନଙ୍କର ଖାଦ୍ୟପସନ୍ଦ ତଥା ନିର୍ବାଚନକୁ ବହୁଳ ଭାବରେ ପ୍ରଭାବିତ କରିଚାଲିଛି ଟେଲିଭିଜନ୍‌ରେ ପ୍ରସାରିତ ବିଜ୍ଞାପନ । ଖବରକାଗଜ, ମ୍ୟାଗାଜିନ୍, ପୋଷ୍ଟର୍, ହୋର୍ଡିଂ, ଜାମାପ୍ୟାଣ୍ଟ୍ ଓ ନିତିଦିନିଆ ବ୍ୟବହୃତ ସାମଗ୍ରୀ ଇତ୍ୟାଦି ସବୁଥିରେ ଖାଦ୍ୟସଂପର୍କିତ ବାର୍ତ୍ତା ।

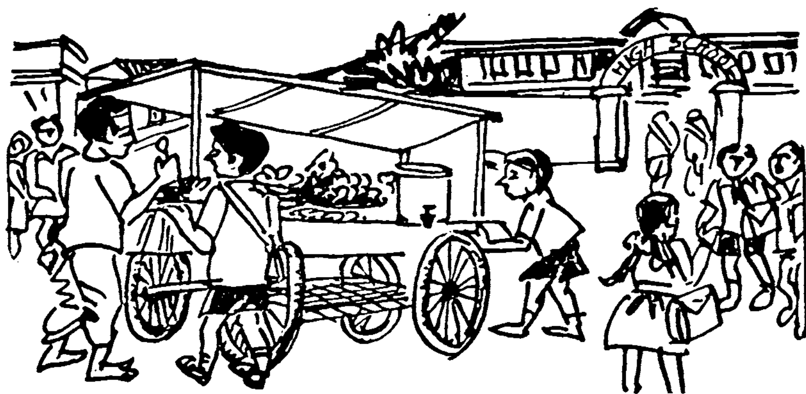
ଟେଲିଭିଜନ୍ ଯୋଗୁଁ ପିଲାମାନଙ୍କର ଖେଳପଡ଼ିଆରେ ଦେଖାମିଳୁନି । ଟେଲିଭିଜନ ଦେଖିଚାଲିବାଯୋଗୁଁ ସେମାନେ ହୋଇପଡୁଛନ୍ତି ଅଳସୁଆ । ପୁଣି ଟେଲିଭିଜନ ଦେଖିଚାଲିଥିବାବେଳେ ଭଜାଭଜି, ଛଣାଛଣି ଖାଦ୍ୟ ପାଟିରେ ପକେଇ ଚାଲିବା ଓ ମୃଦୁପାନୀୟ ପିଇବାବେଳେ ସେମାନେ ଯେ କେତେ ପରିମାଣର ଅଖାଦ୍ୟ(!) ଖାଇସାରିଲେଣି, ସେଥିପ୍ରତି ସେମାନଙ୍କର ଧ୍ୟାନ ରହୁ ନାହିଁ । ଧ୍ୟାନ ରହିବା ସମ୍ଭବ ନୁହେଁ ମଧ୍ୟ । କାରଣ ପାଟି ଓ ହାତ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାରେ ବ୍ୟସ୍ତଥିବାବେଳେ ଆଖି ଓ ମନ ଲାଖିରହିଛି ଟେଲିଭିଜନ୍ ପରଦା ଉପରେ । ଫଳରେ ଧୀରେ ଧୀରେ ସେମାନଙ୍କଠାରେ

ଜମିଚାଲିଛି ଚର୍ବି । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ, ଦିନକୁ ଅଧିକ ୫୦ କିଲୋକ୍ୟାଲୋରୀର ଖାଦ୍ୟ ଖାଇନେଲେ ଚାରିବର୍ଷ ପରେ ଦେହରେ ୧୦ କିଲୋଗ୍ରାମ୍ ଓଜନର ଚର୍ବି ଜମି ଯାଇଥିବ ।

ବର୍ତ୍ତମାନ ବିଜ୍ଞାପନ ହୋଇଛି ବ୍ୟବସାୟ ବୃଦ୍ଧି କରିବାର ବଳିଷ୍ଠ ମାଧ୍ୟମ ଏବଂ ଏହା ବିପନ୍ନ କରିଚାଲିଛି ଶିଶୁସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକୁ ।

## ଜଙ୍କ୍‌ଫୁଡ୍/ଫାଷ୍ଟ୍‌ଫୁଡ୍

ଆପଣମାନେ ଏବେ ବାରମ୍ବାର 'ଜଙ୍କ୍‌ଫୁଡ୍' ଓ 'ଫାଷ୍ଟ୍‌ଫୁଡ୍' ନାଁ ଶୁଣୁଥିବେ । ଇଂରାଜୀରେ 'ଜଙ୍କ୍'ର ଅର୍ଥ 'ଆବର୍ଜନା', 'ମୂଲ୍ୟହୀନ । ପୁଣି ଓଡ଼ିଆ ଭାଷାରେ 'ଜଙ୍କ୍'ର ଅର୍ଥ କଳଙ୍କି । ତେଣୁ ଯେଉଁ ଖାଦ୍ୟ ଆବର୍ଜନା ସହ ତୁଳନୀୟ, ଯାହାର ଖାଦ୍ୟ ମୂଲ୍ୟ କ୍ଷତିକାରକ, ତାକୁ 'ଜଙ୍କ୍ ଫୁଡ୍' ବା 'କଳଙ୍କିଲଗା ଖାଦ୍ୟ' ଭାବରେ ନାମକରଣ କରିବା ଯଥାର୍ଥ । ପୁଣି ଏଭଳି ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବାରେ ବେଶି ସମୟ ଲାଗେ ନାହିଁ କି ଖାଇବାପାଇଁ ବେଶି ସମୟ ଖର୍ଚ୍ଚ କରିବାକୁ ପଡ଼େ ନାହିଁ । ତରତରରେ ଓ ଠିଆ ଠିଆ ଖାଇବାପାଇଁ



ଫାଷ୍ଟ୍‌ଫୁଡ୍ ଦୋକାନ ସାମ୍ନାରେ ଖାଉଥିବା କେତୋଟି ପିଲା

ବେଶ୍ ଉପଯୋଗୀ ହୋଇଥିବାରୁ ଏହାକୁ କୁହାଯାଉଛି 'ଫାଷ୍ଟ୍ ଫୁଡ୍' ବା 'ସଅଳଖିଆ ଖାଦ୍ୟ' । କେହି କେହି ଏହାକୁ 'ଠିଆ ଜଳଖିଆ' ବୋଲି କହନ୍ତି ।

ଏଭଳି ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା ନିମନ୍ତେ ବିବିଧ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଅବଲମ୍ବନ କରାଯାଇଥାଏ । ତେଣୁ ଏଗୁଡ଼ିକ ଅତିମାତ୍ରାରେ ପ୍ରକ୍ରିୟାକୃତ ବା 'ପ୍ରସେସ୍‌ଡ୍' । ଏଥିରୁ ମିଳେ ଅତିମାତ୍ରାରେ କାଲୋରୀ ବା ଶକ୍ତି । ଏହାର ପୌଷ୍ଟିକ ମୂଲ୍ୟ ସୀମିତ । କାରଣ ଏଭଳି ଖାଦ୍ୟଦ୍ରବ୍ୟରୁ ସବୁପ୍ରକାରର ଖାଦ୍ୟ ଉପାଦାନ ଦରକାରୀ ପରିମାଣରେ ଓ ଅନୁପାତରେ ମିଳିପାରେ ନାହିଁ । ପୁଣି ଏଥିରୁ ମିଳେ ବେଶି ପରିମାଣର ସଂପୃକ୍ତ ସ୍ନେହସାର (ଲହୁଣି, ଘିଅ, ତେଲ, ଚର୍ବି, ଛେନା), ବେଶି ପରିମାଣର ଶର୍କରା (ଚିନି କି ଗୁଡ଼), ବେଶି ଲୁଣ ଓ ବେଶି

କୋଲିଷ୍ଟିରଲ୍ । ପୁଣି ମିଶିଥାଏ ଭଳିକି ଭଳି ରଙ୍ଗ ଓ ମହକ ଛାଡୁଥିବା ଦ୍ରବ୍ୟ । ଭିଟାମିନ୍, ଧାତୁସାର ଏବଂ ବିଶେଷକରି ଖୁବ୍ କମ୍ ପରିମାଣରେ ଆବଶ୍ୟକ ପଡୁଥିବା ଉପାଦାନଗୁଡ଼ିକର ବେଶ୍ ଅଭାବ ଥାଏ 'ଜଙ୍କ୍ ଫୁଡ୍' ତଥା ଫାଷ୍ଟ ଫୁଡ୍‌ରେ । ତାହାଛଡ଼ା ଫାଷ୍ଟ୍ ଫୁଡ୍‌ରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଅନୁକୂଳରୂପେ ସ୍ୱୀକୃତ ଖାଦ୍ୟତନ୍ତୁ ବା ଡାଏଟାରୀ ଫାଇବର୍ ଏବଂ ଉଦ୍ଭିଜ ରସାୟନ ବା ଫାଇଟୋକେମିକାଲ୍ସର ପରିମାଣ ଅତି ନଗଣ୍ୟ । ତେଣୁ ସଂକ୍ଷେପରେ କହିଲେ, ଯେଉଁସବୁ ଉପାଦାନର ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରତିକୂଳ ପ୍ରଭାବ ରହିଛି, ସେହିସବୁ ଉପାଦାନରେ ଜଙ୍କ୍ ଫୁଡ୍ ଭରପୂର । ଯେଉଁ ସବୁ ଉପାଦାନର ଖାଦ୍ୟ-ଅନୁକୂଳ ପ୍ରଭାବ ରହିଛି, ସେହିସବୁ ଉପାଦାନରେ ଜଙ୍କ୍ ଫୁଡ୍ ନିକମା । ତେଣୁ ଗୁରୁତର ରୋଗ ଜାତ କରେଇବାରେ ଏହା ଏବେ ଯଥେଷ୍ଟ ଅପଖ୍ୟାତି ବହନ କରି ଚାଲିଛି ।

ଏହା ମଧ ପ୍ରମାଣିତ ଯେ ବୟସ୍କବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କଠାରେ ପରିଲକ୍ଷିତ ହେଉଥିବା ଗୁରୁତର ରୋଗମାନଙ୍କର ମୂଳଦୁଆ ପଡ଼ିଥାଏ ଶୈଶବରେ । ସୁତରାଂ ଏବକାର ପିଲାମାନେ ଫାଷ୍ଟ ଫୁଡ୍ ଖାଇବା ପ୍ରତି ଅତ୍ୟଧିକ ରୁଚି ରଖିବା ଫଳରେ ଅଧିକ ଅର୍ଥ ବ୍ୟୟକରି ହୃଦ୍‌ରୋଗ, ଉଚ୍ଚରକ୍ତଚାପ, ଡାଇବେଟିସ୍, ପୃଥୁଳତା, ଗଣ୍ଠିବାତ ଏବଂ କର୍କଟରୋଗ ଇତ୍ୟାଦି କିଣି ଚାଲିଛନ୍ତି । ଫଳରେ କିଛି ଦଶନ୍ଧି ପୂର୍ବରୁ ଏଭଳି ରୋଗ ଚାଳିଶବର୍ଷ ବୟସରେ ପହଞ୍ଚିବା ପରେ ପ୍ରକାଶ ପାଉଥିବାବେଳେ ସଂପ୍ରତି ପ୍ରାକ୍‌ଯୁବାବସ୍ଥାରେ ମଧ ଏଭଳି ରୋଗର ଆବିର୍ଭାବ ବିରଳ ହୋଇ ରହି ନାହିଁ । କୋଡ଼ିଏ ବର୍ଷ ବୟସ ନ ହେଉଣୁ ଭାରତୀୟ କିଶୋରମାନେ ହାର୍ଟ ଆଟାକ୍‌ର ଶିକାର ହୋଇପଡ଼ିବା ଚିକିତ୍ସକମାନଙ୍କୁ ବିସ୍ମୟାଭୂତି କରିପକାଇଛି । ତେଣୁ ଯଥାର୍ଥରେ କୁହାଯାଉଛି – 'ଫାଷ୍ଟ ଫୁଡ୍ କିଲ୍ସ ଫାଷ୍ଟ୍' ବା 'ଫାଷ୍ଟ ଫୁଡ୍ ହେଉଛି ଅକାଳ ମୃତ୍ୟୁର କାରଣ' ।

ପିଲାମାନଙ୍କର ଖାଦ୍ୟକୁ ବହୁଳ ଭାବରେ ପ୍ରଭାବିତ କରିଥାଏ ଖାଦ୍ୟର ସ୍ୱାଦ । ତେଣୁ ପିଲା ପାଟିରେ ସୁଆଦିଆ ଖାଦ୍ୟ ଲାଗିଗଲେ ସେ ତା'ର ପାଲରେ ପଡ଼ିଯାଏ । କହିବାକୁ ଗଲେ ଲୋକେ ନିଶାଦ୍ରବ୍ୟପ୍ରତି ଆସକ୍ତ ହୋଇପଡ଼ିବା ପ୍ରକାରେ ପିଲାଏ ସୁଆଦିଆ ଖାଦ୍ୟପ୍ରତି ଆସକ୍ତ ହୋଇପଡ଼ନ୍ତି । ଆସକ୍ତି ସୃଷ୍ଟି ହେଲେ ତାକୁ ବର୍ଜନ କରିବା ଆଦୌ ସହଜସାଧ ହୋଇ ନ ଥାଏ । ଖାଦ୍ୟର ସ୍ୱାଦ ବୃଦ୍ଧି କରିଥାଏ, ତେଲ, ଘିଅ, ଲହୁଣି, ମିଠା ଓ ଲୁଣ । ତେଣୁ ପିଲାମାନେ ତେଲ କି ଘିଅରେ ଛଣା ହୋଇଥିବା ଖାଦ୍ୟ ଓ ଛଣା ହୋଇ ପ୍ୟାକେଟ୍‌ରେ ବିକ୍ରି ହେଉଥିବା ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାପାଇଁ ବେଶି ପସନ୍ଦ କରିଥାନ୍ତି । ଅଧିକାଂଶ ପ୍ରକାରର ଖାଦ୍ୟରେ ଲହୁଣି ପକେଇ, ତା'ର ସ୍ୱାଦବୃଦ୍ଧି କରାଯାଇଥାଏ । ଜନ୍ମ ହେବାବେଳୁ ତ ମିଠାଖାଦ୍ୟ ପ୍ରତି ଜିଭର ଲୋଭ । ତାହାଛଡ଼ା ଚାଟ୍, ଚିପ୍‌ସ, ବାରମଜା, ଫ୍ରାଏଡ୍ ଫୁଡ୍, ଫ୍ରାଏମ୍, କେକ୍, ପାଷ୍ଟ୍ରୀ, ପାଟିସ୍ ଇତ୍ୟାଦି ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଆକର୍ଷିତ କରୁଥିବା ବହୁପ୍ରକାରର ଖାଦ୍ୟ ଲୁଣିଆ । ସୁଆଦିଆ ଖାଦ୍ୟକୁ ବେଶିଥର ଖାଇବାପାଇଁ ପାଇଗଲେ, ସେହିପ୍ରକାରର ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ସେମାନଙ୍କ ଅଭ୍ୟାସରେ ପଡ଼ିଯିବା ସ୍ୱାଭାବିକ ।

ଏବେ ବହୁ ପରିବାରର ଆର୍ଥିକ ଅବସ୍ଥାରେ ଉନ୍ନତି ପରିଲକ୍ଷିତ ହେଉଛି । ବାପମା' ଉଭୟେ ରୋଜଗାରିଆ ହେଲେ ସେମାନେ ପ୍ରାୟତଃ ଅମିତବ୍ୟୟୀ ହୋଇପଡ଼ନ୍ତି । ପରିବାରରେ ତେଲ, ଘିଅ, ମିଠା ଇତ୍ୟାଦି ବ୍ୟୟବହୁଳ ଖାଦ୍ୟର ଆଦର ବଢ଼ିଯାଏ । ପୁଣି ଏବେ ଅନେକ ଭୋଜିଭାତରେ ଅଧିକ ତେଲଘିଅ ପଡ଼ିଥିବା ମାଛ, ମାଂସ, ଛେନା ଇତ୍ୟାଦି ବ୍ୟଞ୍ଜନକୁ ବେଶି ଗୁରୁତ୍ୱ ଦିଆଯାଉଛି । ମିଠା, ଆଇସ୍‌କ୍ରିମ୍, ପାୟସ୍ ଇତ୍ୟାଦି ଅପରିହାର୍ଯ୍ୟ ହୋଇପଡ଼ିଲାଣି ଭୋଜିରେ । ଫଳରେ ସ୍ନେହସାର ଜାତୀୟ ଓ ଶ୍ୱେତସାର ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାରେ ଆଉ କଟକଣା ରହୁ ନାହିଁ । ଭୋଜିଭାତରେ ସାଦା ଅନ୍ନ, ଡାଲି, ଶାଗ, ପନିପରିବା ତରକାରି ହେଲାଣି ସ୍ୱପ୍ନ । ଯଦିବା ତାହା ପ୍ରସ୍ତୁତ ହେଉଛି, କୌଣସି ଅତିଥି ତା'ର ପାଖ ମାଡ଼ୁ ନାହାନ୍ତି ।

## ମୃଦୁପାନୀୟର କୁପ୍ରଭାବ

ପୁଣି ସହରାଞ୍ଚଳ ଓ ଗ୍ରାମାଞ୍ଚଳର ବହୁ ପିଲାଙ୍କୁ ପ୍ରଲୁବ୍ଧ କରିଛି ମୃଦୁ ପାନୀୟ ବା ସଫ୍ଟ ଡ୍ରିଙ୍କ୍ସ । ଭୋଜି ଆସର, କ୍ରୀଡ଼ା ଆସର, ବନ୍ଧୁମେଳରେ ଖୁସିଗପର ଆସରରେ ବରାଦ ଦିଆଯାଉଛି ମୃଦୁପାନୀୟପାଇଁ । ଟେଲିଭିଜନ୍ ଦେଖିବା ଅବସରରେ ମୃଦୁପାନୀୟକୁ ମଝିରେ ମଝିରେ ପିଇବା ହେଲାଣି ଆଜିକାଲିକାର ଫେସନ୍ । ସେଥିମଧ୍ୟରୁ କେତେକ ସୋଡ଼ାଯୁକ୍ତ ତ କେତେକ ସୋଡ଼ାମୁକ୍ତ । କିନ୍ତୁ ସବୁଥିରେ ରହିଛି ଶର୍କରା କିମ୍ବା ମିଠା ଲାଗୁଥିବା ଅନ୍ୟ କୌଣସି ଉପାଦାନ । ଫଳରେ ଶରୀରରେ ଚର୍ବି ଜମେଇବାରେ ଏହାର ଅବଦାନକୁ ହେୟଜ୍ଞାନ କରିହେବ ନାହିଁ । ପୃଥୁଳତାପାଇଁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା ସଂଗେ ସଂଗେ ରକ୍ତରେ ସ୍ନେହସାରୀୟ ଉପାଦାନ (କୋଲିଷ୍ଟିରଲ୍ ଓ ଟ୍ରାଇଗ୍ଲିସେରାଇଡ୍)ର ପରିମାଣ ବୃଦ୍ଧି କରିବାରେ ମଧ୍ୟ ଏହା ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ । ପିଲାମାନଙ୍କଠାରେ ଦନ୍ତକ୍ଷୟ ବା ଦାନ୍ତର କ୍ୟାରିଜ୍ ରୋଗ ସୃଷ୍ଟି କରିବାରେ ମଧ୍ୟ ଅନୁକୂଳ ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରିଥାଏ ମୃଦୁପାନୀୟ । ତାହାଛଡ଼ା ମୃଦୁପାନୀୟ ମୁଖ୍ୟତଃ ଅମ୍ଳଜାତୀୟ । ଅମ୍ଳଜାତୀୟ ଏହି ମୃଦୁପାନୀୟ ପିଇବାର ଅଭ୍ୟାସ ରଖିଲେ ତାହା ଧୀରେ ଧୀରେ ହାଡ଼ରେ ଜମିଥିବା ଧାତୁସାର କ୍ଷୟ କରିଚାଲେ । ଫଳରେ ଦୃଢ଼ ତଥା ଶକ୍ତ ହାଡ଼ କ୍ରମେ ଛିଦ୍ରିତ ତଥା ଦୁର୍ବଳ ହୋଇ ଜାତ କରେ 'ଅଷ୍ଟିଓପୋରୋସିସ୍' ରୋଗ । ଅଷ୍ଟିଓପୋରୋସିସ୍ ରୋଗ ହେଲେ ହାଡ଼ର ଭଙ୍ଗୁରତା ବଢ଼ିଯାଏ । ତେଣୁ ସାମାନ୍ୟ ଆଘାତ ପାଇଲେ ଭାଙ୍ଗିଯାଏ ହାଡ଼ । ବିଶେଷକରି ଝିଅମାନଙ୍କ ହାଡ଼ ଦୁର୍ବଳ ହୋଇପଡ଼ିଲେ ବିବାହ ପରେ ଗର୍ଭସ୍ଥ ଶିଶୁର ହାଡ଼ ଦୁର୍ବଳ ହୋଇପଡ଼ିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଶିଶୁ ଭୂମିଷ୍ଠ ହେବାବେଳେ ଜାତ ହୁଏ ସମସ୍ୟା ।

ପୁଣି ମୃଦୁପାନୀୟରେ ଥାଏ କାଫିନ୍ । କେତେକ ପିଲାଙ୍କଠାରେ କାଫିନ୍ ଯୋଗୁଁ ସୁନିଦ୍ରା ହୁଏ ନାହିଁ । ତାହାଛଡ଼ା ସେଥିରେ ମିଶିଥିବା ରଙ୍ଗ ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଉପାଦାନ ଯୋଗୁଁ ପ୍ରକାଶ ପାଇପାରେ ଆଲର୍ଜିର ଲକ୍ଷଣ ।

## ଉପକାରୀ ଉପାଦାନର ଅଭାବ

ତନ୍ତୁଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ଉପାଦାନ କେବଳ ଉଦ୍ଭିଦଜାତ ଦ୍ରବ୍ୟରୁ ମିଳିଥାଏ । କୌଣସି ନିରାମିଷ ଖାଦ୍ୟରୁ ଏହା ମିଳେ ନାହିଁ । ବୋଳଚାଉଳର ଭାତ, ଚୋକଡ଼ମିଶା ରୁଟି, ଚୋପାଲାଗିଥିବା ଡାଲି, ରାଜ୍‌ମା, ବୁଟ, ମଟର, ଶାଗ, ସବୁପ୍ରକାରର ପନିପରିବା – ବିଶେଷକରି ଚୋପାଛଡ଼ା ହୋଇ ନ ଥିବା ପରିବା ଓ ଚୋପା ଛଡ଼ା ହୋଇ ନ ଥିବା ଫଳରେ ତନ୍ତୁଜାତୀୟ ଉପାଦାନର ପରିମାଣ ବେଶି । ଏହିସବୁ ଉପାଦାନକୁ ଜୀର୍ଣ୍ଣ କରିବାର ଏନ୍‌ଜାଇମ୍ ଆମ ପରିପାକତନ୍ତ୍ରରେ ନାହିଁ । ତେଣୁ ଏଗୁଡ଼ିକ ମଳରେ ବାହାରିଯାଏ । ମଳରେ ବାହାରିଗଲାବେଳେ ନିଜ ସାଙ୍ଗରେ ନେଇଯାଏ କ୍ଷତିକାରୀ ଅନେକ ଉପାଦାନ । ତାହାଛଡ଼ା ତନ୍ତୁଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ଉପାଦାନ ରକ୍ତରେ ଗ୍ଲୁକୋଜ୍, କୋଲିଷ୍ଟିରଲ୍, ଟ୍ରାଇଗ୍ଲିସେରାଇଡ୍ ଇତ୍ୟାଦିର ପରିମାଣ ବୃଦ୍ଧି କରାଇଦିଏନି ।

ସେହିପରି ଉଦ୍ଭିଦଜାତ ଖାଦ୍ୟରେ ଥାଏ ଫାଇଟୋକେମିକାଲ୍ସ ବା ଉଦ୍ଭିଦଜାତ ଉପାଦାନମାନ । ଉଦ୍ଭିଦଜାତ ଖାଦ୍ୟରୁ ମିଳେ ଆଣ୍ଟିଅକ୍ସିଡାଣ୍ଟ୍ ବା ପ୍ରତିଜାରକ । ତନ୍ତୁ, ଫାଇଟୋକେମିକାଲ୍ସ ଓ ପ୍ରତିଜାରକ ଉପାଦାନଗୁଡ଼ିକ କର୍କଟରୋଗ ସମେତ ହୃଦ୍‌ରୋଗ, ଉଚ୍ଚରକ୍ତଚାପ, ପୃଥୁଳତା, ଡାଇବେଟିସ୍, ଗଣ୍ଠିବାତ, ପିତ୍ତକୋଷରେ ପଥର, ଦାନ୍ତର କାରିଜ୍‌ରୋଗ, କୋଷ୍ଠକାଠିନ୍ୟ, ଆପେଣ୍ଡିସାଇଟିସ୍ ଆଦି ଅନେକ ରୋଗରୁ ସୁରକ୍ଷାପ୍ରଦାନ କରିଥାଏ ।

କିନ୍ତୁ ଜଙ୍କ୍‌ଫୁଡ୍ ବା ଫାଷ୍ଟ୍ ଫୁଡ୍‌ରୁ ଏହିସବୁ ଉପାଦାନ ପ୍ରାୟତଃ ଆଦୌ ମିଳିପାରେ ନାହିଁ । ତାହାଛଡ଼ା, ଫାଷ୍ଟ ଫୁଡ୍‌ରୁ ମିଳିଯାଏ ବେଶି ଶର୍କରା, ବେଶି ତେଲଘିଅ ଆଦି ସ୍ନେହସାର, ବେଶି ଲୁଣ ଇତ୍ୟାଦି । ଏଗୁଡ଼ିକ ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ଖାଇଲେ, ବିଶେଷକରି ପିଲାବେଳୁ ଖାଇଚାଲିଲେ ଏହାର ଭବିଷ୍ୟଦ୍ ପରିଣାମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟଦୃଷ୍ଟିରୁ ଆଦୌ ଅନୁକୂଳ ନୁହେଁ । ପୁଣି ଭଜାଭଜି, ଛଣାଛଣି ଖାଦ୍ୟରୁ ଅଧିକ ସ୍ନେହସାର ମିଳିବା ସଂଗେ ସଂଗେ ବଳିପଡ଼ିଥିବା ଛଣାତେଲକୁ ବାରମ୍ବାର ଛାଣିବାପାଇଁ ବ୍ୟବହାର କଲେ ସେଥିରେ ଜାତ ହୋଇପଡ଼େ କର୍କଟ ରୋଗ ସୃଷ୍ଟିକାରୀ ଅନେକ ଉପାଦାନ । ପୁନଶ୍ଚ ଛାଣିବା ନିମନ୍ତେ ସାଧାରଣତଃ ବ୍ୟବହୃତ ହୋଇଥାଏ ବନସ୍ପତି । ଉଦ୍ଭିଦଜାତ ତୈଳରୁ ବନସ୍ପତି ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୁଏ । ବନସ୍ପତି ପ୍ରସ୍ତୁତି ସମୟରେ ଜାତ ହୁଏ ଟ୍ରାନ୍ସ-ଫ୍ୟାଟି ଏସିଡ୍ ନାମକ ଉପାଦାନ । ଏହା ରକ୍ତରେ କୋଲିଷ୍ଟିରଲ୍‌ର ପରିମାଣ ବଢ଼େଇଦେଇ ହୃଦ୍‌ରୋଗ ଏବଂ ହାର୍ଟଆଟାକ୍‌ପାଇଁ ସୃଷ୍ଟି କରିପକାଏ ଅନୁକୂଳ ପରିବେଶ । ଭଜାଭଜି, ଛଣାଛଣି କରିବାଦ୍ୱାରା ଅନେକ ଖାଦ୍ୟ ଉପାଦାନ ଅତ୍ୟଧିକ ତାପ ସହି ନ ପାରି ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଆନ୍ତି । ତେଣୁ ସେଭଳି ଖାଦ୍ୟଦ୍ରବ୍ୟ ଖାଦ୍ୟ ଉପାଦାନଗୁଡ଼ିକର ଅଭାବ ଜାତ କରେଇବାର କାରଣ ହୋଇପଡ଼େ । କେବଳ ସେତିକି ନୁହେଁ, ଭାଜିବା, ଛାଣିବା ଓ ବାରମ୍ବାର ଗରମ କରିବା ଫଳରେ ଜାତ

ହୁଏ ଫ୍ରିରେଡିକାଲ୍ସ ବା ମୁକ୍ତମୂଳକ । ହୃଦ୍‌ରୋଗ, ହାର୍ଟ୍ ଆଟାକ୍, ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ, ଡାଇବେଟିସ୍, ଗଣ୍ଠିବାତ, ଦୀର୍ଘକାଳିକ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍‌ରୋଗ, ମୋତିଆବିନ୍ଦୁ ଓ କର୍କଟରୋଗ ଜାତ କରିବାରେ ଖଳନାୟକର ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରିଥାନ୍ତି ବିଭିନ୍ନ ମୁକ୍ତମୂଳକ ଉପାଦାନ ।

ସଂକ୍ଷେପରେ କହିଲେ, ବଜାରରେ ଡବା ଓ ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ୍ ପ୍ୟାକେଟ୍ ଭିତରେ ରଖାଯାଇଥିବା ଫାଷ୍ଟ ଫୁଡ୍ ଓ ମୃଦୁପାନୀୟ ବିକ୍ରିକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହନ ଦେବାପାଇଁ ବିଜ୍ଞାପନରେ ବ୍ୟୟ କରାଯାଉଛି କୋଟି କୋଟି ଟଙ୍କା । ପିଲାମାନେ ଘରେ ଜଳଖିଆ ନ ଖାଇ ବଜାରରୁ ଏଗୁଡ଼ିକ କିଣି ଖାଇଚାଲିଛନ୍ତି । ପ୍ୟାକେଟ୍ ଖୋଲି ପାଟିରେ ପକେଇ ଚାଲିବା ଖୁବ୍ ସୁବିଧା । ପିଇବାପାଇଁ ପାଣି ବଦଳରେ ପିଲାଏ ମୃଦୁପାନୀୟକୁ ବେଶି ପସନ୍ଦ କରୁଛନ୍ତି । ଚୁଡ଼ା, କ୍ଷୀର କି ଦହି, କଦଳୀ, ଚିନି ଚକଟି ଜଳଖିଆ ଖାଇବା ହେଲାଣି ସ୍ୱପ୍ନ । ପିଲାମାନେ ରୁଟି ଖାଇବାପାଇଁ ନାକ ଟେକୁଛନ୍ତି । ମାଗି, ନୁଡଲ୍ସ, ବାମ୍ଭିନୋ, ଚାଓମିନ୍, ଇତ୍ୟାଦି ମିନିଟିଏ ଦୁଇମିନିଟ୍ ଭିତରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇପାରୁଛି । ପାରମ୍ପରିକ ସକାଳ ଜଳଖିଆ ବଦଳରେ ଏଗୁଡ଼ିକ ପ୍ରତି ସେମାନେ ଅଧିକ ରୁଚି ରଖୁଛନ୍ତି । କର୍ମଜୀବୀ ମାଆମାନେ ମଧ୍ୟ ସକାଳୁ ସକାଳୁ ଛୋଟ ପିଲାଙ୍କୁ ସ୍କୁଲ୍ ପଠାଇବା ନିମନ୍ତେ ତରତରରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇପାରୁଥିବା ଏଭଳି ଖାଦ୍ୟକୁ ବାଧ୍ୟ ହୋଇ ଖୁଆଇ ଚାଲିଛନ୍ତି । ଏପରିକି ପିଲାମାନେ ବାପାମାଆଙ୍କ ସାଙ୍ଗରେ ବସି ମଧ୍ୟାହ୍ନଭୋଜନ ଓ ରାତ୍ରିଭୋଜନ ନ କରି ସାଙ୍ଗସାଥୀମାନଙ୍କ ସାଙ୍ଗରେ ହୋଟେଲ୍‌ରେ ଖାଇବାପାଇଁ ଜିଦ୍ କରୁଛନ୍ତି ।

## ପିତାମାତା ଓ ଶିକ୍ଷକଶିକ୍ଷିକାମାନଙ୍କ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ

ଫାଷ୍ଟ୍ ଫୁଡ୍ ବା ଜଙ୍କ୍ ଫୁଡ୍‌କୁ ନିରୁତ୍ସାହିତ କରିବାରେ ବାପମାଆଙ୍କଆଡୁ ଆନ୍ତରିକ ପ୍ରଚେଷ୍ଟା ନାହିଁ । ଏଗୁଡ଼ିକର କ୍ଷତିକାରୀ ପ୍ରଭାବ ସଂପର୍କରେ ଶିକ୍ଷକଶିକ୍ଷିକାମାନେ ମଧ୍ୟ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନଙ୍କୁ ସଚେତନ କରାଉ ନାହାନ୍ତି । ବରଂ ସ୍କୁଲ୍ ଓ କଲେଜ୍ ସାମନାରେ ଫାଷ୍ଟ ଫୁଡ୍ ପରିବେଷଣ କରୁଥିବା ଠେଲାଗାଡ଼ିଗୁଡ଼ିକର ଭିଡ଼ । ଏହା ବିରୋଧରେ ମଧ୍ୟ ସରକାରୀ ସ୍ତରରେ କୌଣସି ପଦକ୍ଷେପ ନିଆଯାଉ ନାହିଁ କି ଫାଷ୍ଟ ଫୁଡ୍/ଜଙ୍କ୍ ଫୁଡ୍ ତଥା ମୃଦୁପାନୀୟର ବିଜ୍ଞାପନ ଉପରେ କୌଣସି କଟକଣା ଆରୋପ କରାଯାଉ ନାହିଁ ।

କିନ୍ତୁ ଆମେ ଜାଣିଶୁଣି ଆମ ପିଲାମାନଙ୍କପାଇଁ ବିପଦକୁ ଆମନ୍ତ୍ରଣ କରି ଆଣୁଛେ । ଅଳ୍ପ ବୟସରୁ ସେମାନେ ଫାଷ୍ଟ୍ ଫୁଡ୍/ଜଙ୍କ୍ ଫୁଡ୍ ଓ ମୃଦୁପାନୀୟରେ ରୁଚି ରଖିବା ଫଳରେ ସେମାନଙ୍କ ଶରୀରରେ ଯାବତୀୟ ମାରାତ୍ମକ ରୋଗଗୁଡ଼ିକର ମୂଳଦୁଆ ପଡ଼ିଯାଉଛି । ଏହି ଅଭ୍ୟାସକୁ ପରବର୍ତ୍ତୀ ଅବସ୍ଥାରେ ବଜାୟ ରଖିବା ଫଳରେ ମୂଳଦୁଆ ହୋଇଚାଲିଛି ଅଧିକ ଦୃଢ଼ । ତେଣୁ ଯୁବାବସ୍ଥାରେ ପାଦ ଦେଉ ଦେଉ ସେମାନେ ବୟସ୍କବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କଠାରେ ପରିଲକ୍ଷିତ ହେଉଥିବା ରୋଗଗୁଡ଼ିକର ଶିକାର ହୋଇପଡୁଛନ୍ତି । ହେଲେ ସେତେବେଳକୁ 'ନେଡ଼ି ଗୁଡ଼ ଯାଇ କହୁଣିରେ' । ସେହି 'ଗୁଡ଼'କୁ ଚାଟିବାପାଇଁ ଯେତେ ଲମ୍ୱେଇଲେ ବି

ଜିଭ ପାଇବନି ! ପିତାମାତା ଓ ଶିକ୍ଷକଶିକ୍ଷିକାମାନେ ଚାହିଁଲେ ଏହି କୁଅଭ୍ୟାସରୁ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ସୁରକ୍ଷିତ ରଖିପାରିବେ ।

ଡକ୍ଟର ଲିଣ୍ଡଲାହର୍ କହିଥିଲେ, ''ଆଧୁନିକ ଧନୀ ପରିବାରର ଲୋକେ ଯାହା ଖାଆନ୍ତି, ତା'ର ଏକତୃତୀୟାଂଶ ତାଙ୍କ ଶରୀରକୁ ପୋଷେ, ବାକି ଦୁଇତୃତୀୟାଂଶ ପୋଷେ ଡାକ୍ତରଙ୍କୁ ।'' କାରଣ ସେମାନଙ୍କ ଖାଦ୍ୟାଭ୍ୟାସ ହିଁ ସେମାନଙ୍କୁ ସବୁବେଳେ ରୋଗୀଣା କରି ରଖିଥାଏ ।

ଥୋମାସ୍ ଆଡିସନ୍‌ଙ୍କ ଉକ୍ତି ହେଲା, ''ଭଳିକି ଭଳି ରଙ୍ଗଥିବା ଓ ଭଳିକିଭଳି ମହକ ଦେଉଥିବା ଅତି ସୁଆଦିଆ ଖାଦ୍ୟଦ୍ରବ୍ୟଗୁଡ଼ିକରୁ ଯେତେ ଅନେଇ ରହିଥାନ୍ତି ପୃଥୁଳତା, ହୃଦ୍‌ରୋଗ, ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ, ମଧୁମେହ, ଗାଉଟ୍ ଓ କର୍କଟରୋଗ ଇତ୍ୟାଦି ।''

ତେଣୁ ବିଚାର କରନ୍ତୁ ତ; ଆମ ସନ୍ତାନସନ୍ତତିମାନେ ବଞ୍ଚିବାପାଇଁ ଖାଇବେ ନା ଖାଇବାପାଇଁ ବଞ୍ଚିବେ ? ଯେଉଁମାନେ ଖାଇବାପାଇଁ ବଞ୍ଚିଛନ୍ତି, ଖାଦ୍ୟ ସେମାନଙ୍କୁ ଆଦୌ ବଞ୍ଚେଇ ରଖିପାରେନି ।

# ପିଲାମାନଙ୍କ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉପରେ ଗଣମାଧ୍ୟମର କୁପ୍ରଭାବ

**ଡାକ୍ତର ନିତ୍ୟାନନ୍ଦ ସ୍ୱାଇଁ**

*ପିଲାମାନଙ୍କ ଶାରୀରିକ, ମାନସିକ ଓ ସାମାଜିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକୁ ବିପନ୍ନ କରିବାରେ ଖଳନାୟକ ସାଜିଛି ଗଣମାଧ୍ୟମ । ଗଣମାଧ୍ୟମ ନିଜ ଆଭିମୁଖ୍ୟରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ନ କଲେ ଏହାର ପରିଣତି ଆଦୌ ଶୁଭଙ୍କର ହେବ ନାହିଁ ।*

ଏହା ହେଉଛି ସଂଚ଼ାରର ଯୁଗ । ଟେଲିଭିଜନ, ସଙ୍ଗୀତ ଭିଡିଓ, ଭିଡିଓଗେମ୍, ଇଣ୍ଟର୍‌ନେଟ୍ ଏବଂ ସମ୍ବାଦପତ୍ର ଇତ୍ୟାଦି ଗଦେଇ ଚାଲିଛନ୍ତି ଭଳିକିଭଳି ତଥ୍ୟ ଓ ମନୋରଞ୍ଜନ ଧର୍ମୀ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ । କିନ୍ତୁ ଏଗୁଡ଼ିକ ଆମ ପିଲାମାନଙ୍କର ଆଚ଼ରଣ ଓ ମନୋଭାବକୁ କେଉଁ ପ୍ରକାରରେ ପ୍ରଭାବିତ କରିଚାଲିଛି ? ସେମାନଙ୍କ ବିକାଶ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଗଣମାଧ୍ୟମର ଭୂମିକା ଅନୁକୂଳ ନା ପ୍ରତିକୂଳ ?

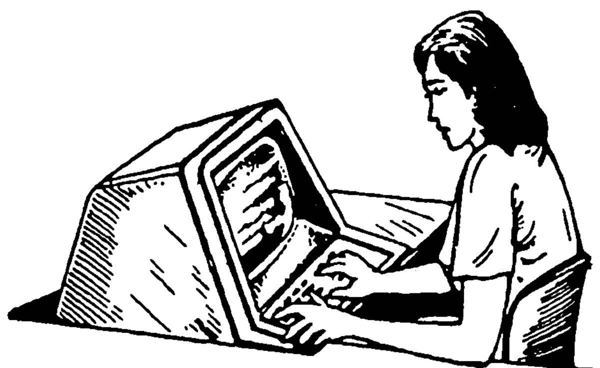
ପିଲାମାନଙ୍କର ମନୋସାମାଜିକ ବିକାଶ ଉପରେ ଗଣମାଧ୍ୟମର ଭୂମିକା ସୁଦୂରପ୍ରସାରୀ । ଏ ସମ୍ପର୍କରେ ପିତାମାତା ଓ ଚିକିତ୍ସକମାନଙ୍କର ଯଥେଷ୍ଟ ଧାରଣା ରହିଥିଲେ ସେମାନେ ନିଜ ନିଜ ଭିତରେ ଭାବର ଆଦାନପ୍ରଦାନ କରି ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଉଚିତ ମାର୍ଗଦର୍ଶନ କରିପାରିବେ ।

ଆମ ପିଲାମାନେ ଯେଉଁ ମାଧ୍ୟମଗୁଡ଼ିକର ସଂସ୍ପର୍ଶରେ ଆସୁଛନ୍ତି ସେଗୁଡ଼ିକ ହେଲା – ୧. ଟେଲିଭିଜନ ୨. ସଙ୍ଗୀତ ଭିଡିଓ ୩. ଭିଡିଓ ଗେମ୍ ୪. ଇଣ୍ଟର୍‌ନେଟ୍ ୫. ସମ୍ବାଦପତ୍ର ଓ ପତ୍ରପତ୍ରିକା ୬. ବିଜ୍ଞାପନ ସମ୍ବଳିତ ହୋର୍ଡିଂ ।

ରେଡ଼ିଓ ଏକ ବଳିଷ୍ଠ ମାଧ୍ୟମ ହୋଇଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଏହା ସରକାରଙ୍କ ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ତତ୍ତ୍ୱାବଧାନରେ ପରିଚାଳିତ ହେଉଥିବାରୁ ଏହା ବାଟବଣା ହୋଇ ଅହିତ ସାଧନ କରିବାର ଆଶଙ୍କା ଅପେକ୍ଷାକୃତ ଊଣା ।

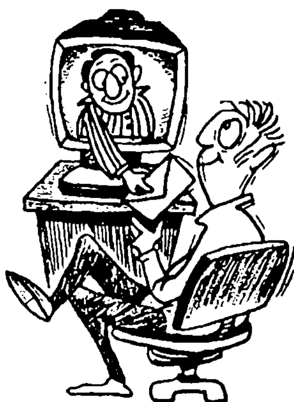
ପିଲାମାନଙ୍କର ରହିଛି ଏକ ଅସାଧାରଣ ଦକ୍ଷତା । ସେମାନେ ମାତ୍ର ଅଳ୍ପ କେଇ ସେକେଣ୍ଡ୍ ଭିତରେ କୌଣସି ସିନେମା କିମ୍ବା ଟେଲିଭିଜନ୍‌ର ନାୟକ/ନାୟିକାଙ୍କୁ ଅବିକଳ ଅନୁକରଣ କରିପାରନ୍ତି । ଲୋକପ୍ରିୟ ମଦର ନାଁ କହିଦେଇପାରନ୍ତି ବିଜ୍ଞାପନ ଦେଖି । ଯୌନଉଦ୍ଦୀପକ ଭଙ୍ଗୀ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିପାରିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ କରିପାରନ୍ତି ଲଢ଼େଇଖେଳ ।

ଗଣମାଧ୍ୟମ ଆମର ମନୋରଞ୍ଜନ କରିଥାଏ । ସଂସ୍କୃତି ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଅବଗତ କରାଏ । ଶିକ୍ଷଣୀୟ ତଥ୍ୟ ପ୍ରଦାନ କରେ । ପରିବେଷଣ କରେ କ୍ରୀଡ଼ା ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ସମ୍ବାଦ ।



ତେଣୁ ଏହା ଆମ ଜୀବନର ଏକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଂଶ ଏବଂ ଶିକ୍ଷାପ୍ରଦାନ କରିବାରେ ଏହାର ଭୂମିକା ଯଥେଷ୍ଟ ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । କିନ୍ତୁ ଏମାନେ ଯାହାସବୁ ପରିବେଷଣ କରିଚାଲିଛନ୍ତି, ସେଥିରୁ ଅଧିକାଂଶ ଆମ ପିଲାମାନଙ୍କପାଇଁ ଆଦୌ ହିତକର ନୁହେଁ ।

ବର୍ତ୍ତମାନର ଯୁଗ ହେଉଛି ତଥ୍ୟ ଓ ପ୍ରଯୁକ୍ତିବିଜ୍ଞାନର ଯୁଗ । ଏବେ ସହରାଞ୍ଚଳର ଅଧିକାଂଶ ପରିବାରରେ ରହିଛି ଟେଲିଭିଜନ୍ । ଗ୍ରାମାଞ୍ଚଳରେ ମଧ୍ୟ ଏହାର ପ୍ରସାର ବୃଦ୍ଧିପାଇ ଚାଲିଛି । କିଶୋର ବୟସର ପିଲାମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ଅନେକ ପିଲାଙ୍କର ସିନେମା ଦେଖିବାର ଅନୁଭୂତି ଅଛି ।



ଏକ ଅଟକଳରୁ ପ୍ରକାଶ ଯେ ହାରାହାରି ଭାବରେ ଦେଖିଲେ ଆମ ଦେଶର ଜଣେ କିଶୋର/କିଶୋରୀ ପ୍ରତି ସପ୍ତାହରେ ୧୪ରୁ ୨୮ ଘଣ୍ଟାଧରି

ଟେଲିଭିଜନ କିମ୍ବା ଅନ୍ୟକୌଣସି ଗଣମାଧ୍ୟମର ସଂସ୍ପର୍ଶରେ ଆସିଥାଏ । ଏପରିକି ଅନେକ ପିଲା ପ୍ରତିଦିନ ଶ୍ରେଣୀଗୃହରେ ଯେତିକି ସମୟ ବିତେଇଥାଆନ୍ତି, ତାହାଠାରୁ ଅଧିକ ସମୟ ବିତେଇଥାଆନ୍ତି ଟେଲିଭିଜନ୍ ସାମନାରେ । ଯେଉଁ ପିଲାର ଆର୍ଥିକ ଅବସ୍ଥା ଯେତେ ସ୍ୱଚ୍ଛଳ, ସେ ସେତେ ବେଶି ସମୟ ଟିଭି. ଦେଖୁଥିବାର ଜଣାଯାଇଛି । ଦରିଦ୍ର ପରିବାରର ପିଲାମାନେ ଯେ ଟିଭି. ଦେଖାରୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ବଞ୍ଚିତ, ତାହା ମଧ ନୁହେଁ । ବରଂ କୁହାଯାଉଛି ଯେ ଆଜିକାର କିଶୋରକିଶୋରୀମାନଙ୍କପାଇଁ ଟେଲିଭିଜନ ହିଁ ହୋଇଛି 'ପ୍ରକୃତ ପୃଥିବୀ' ।

## ଗଣମାଧ୍ୟମର ପ୍ରଭାବ

ଗଣମାଧ୍ୟମର ପ୍ରଭାବ ବିବିଧ । କିଶୋରକିଶୋରୀମାନଙ୍କଠାରେ ଏହାର କେତେକ ପ୍ରଭାବ ବେଶ୍ ଅନୁକୂଳ ତ ଅନ୍ୟକେତେକ ପ୍ରଭାବ ଅତୀବ ପ୍ରତିକୂଳ ।

(କ) **ଶିକ୍ଷାଗ୍ରହଣ** – ଟେଲିଭିଜନ୍ ହେଉଛି ଏକ ପ୍ରଭାବଶାଳୀ ଶିକ୍ଷକ । ଏହାର ଅନେକ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଚିନ୍ତାଧାରାକୁ ପ୍ରସାରିତ କରିବାରେ ସହାୟକ । କୁଇଜ୍, ୟୁଜିସି ଶିକ୍ଷାଦାନ, ବିଜ୍ଞାନଭିତ୍ତିକ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଇତ୍ୟାଦିର ପ୍ରଭାବ ଖୁବ୍ ସ୍ୱାଗତଯୋଗ୍ୟ । କିନ୍ତୁ କେଇଜଣ କିଶୋରକିଶୋରୀ ଏହିଭଳି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମର ସଦୁପଯୋଗ କରୁଛନ୍ତି ?

(ଖ) **ପୁଷ୍ଟି** – ଟେଲିଭିଜନ ଦେଖିବାର ଅଭ୍ୟାସ ଫଳରେ ପିଲାମାନେ ଆଉ ଖେଳପଡ଼ିଆକୁ ଯାଉ ନାହାନ୍ତି । ନାଁ ଧରୁ ନାହାନ୍ତି ବ୍ୟାୟାମ କରିବାର । ଫଳରେ ସେମାନଙ୍କ ଶରୀରରେ ଜମିଚାଲିଛି ଚର୍ବି । ଟେଲିଭିଜନ୍ ଦେଖିବାପାଇଁ ଘଣ୍ଟାଘଣ୍ଟାଧରି ସେମାନେ ବସିରହୁଛନ୍ତି ଟିଭି ସାମନାରେ । ଏହି ଅବସରରେ ପାଟିରେ ପକେଇ ଚାଲୁଛନ୍ତି ନାନାପ୍ରକାରର ଫାଷ୍ଟ୍ ଫୁଡ୍ । ପିଇଚାଲିଛନ୍ତି ବୋତଲ ପରେ ବୋତଲ କୋଲ୍ଡ ଡ୍ରିଙ୍କ୍ । ଅଧିକ କାଲୋରୀବିଶିଷ୍ଟ ଛଣାଛଣି ଓ ଭଜାଭଜି ହୋଇଥିବା ଖାଦ୍ୟ ଖାଇ ଚାଲିବା ଫଳରେ ସେମାନଙ୍କ ଗୋଷ୍ଠୀରେ ବୃଦ୍ଧିପାଇଚାଲିଛି ପୃଥୁଳତାର ହାର । ଏପରିକି ପିଲାମାନଙ୍କ ରକ୍ତରେ ମଧ ଗ୍ଲୁକୋଜ୍ ଓ କୋଲିଷ୍ଟିରଲ୍‌ର ମାତ୍ରା ଅଧିକ ରହୁଥିବାର ପରିଲକ୍ଷିତ ହେଲାଣି ।

ଟେଲିଭିଜନ୍‌ରେ ପ୍ରସାରିତ ଫାଷ୍ଟ ଫୁଡ୍ / ଜଙ୍କ୍ ଫୁଡ୍ ଓ ଶୀତଳ ପାନୀୟର ବିଜ୍ଞାପନ ଦେଖି ସେଗୁଡ଼ିକର ମଜା ନେବାପାଇଁ ସେମାନେ ପ୍ରଲୁବ୍ଧ ହୋଇଉଠୁଛନ୍ତି । ପାଣି ପିଇବା ଛାଡ଼ି ଶୀତଳ ପାନୀୟ ପିଇବା ହୋଇପଡ଼ିଲାଣି ସେମାନଙ୍କପାଇଁ ବର୍ତ୍ତମାନର ଫେସନ୍ ।

(ଗ) **ଆହାର ବିକୃତି** – ଗତ ୫୦ ବର୍ଷ ଭିତରେ କିଶୋରୀମାନଙ୍କ ଗୋଷ୍ଠୀରେ ଆଶାତୀତ ଭାବରେ ବୃଦ୍ଧିପାଇଯାଇଛି ଆହାର ବିକୃତି ସଂପର୍କିତ ବ୍ୟାଧି ।

ଟେଲିଭିଜନରେ ଆକର୍ଷଣୀୟ ତନୁପାତଳୀ ଝିଅମାନଙ୍କୁ ଓ ମଡେଲ୍‌ମାନଙ୍କୁ ଦେଖି ସେମାନଙ୍କୁ ଅନୁକରଣ କରିବାପାଇଁ ସେମାନେ ଆଗ୍ରହୀ ହୋଇପଡୁଛନ୍ତି । ଫଳରେ ନିଜର ଦୈନନ୍ଦିନ ଅନୁମୋଦିତ ଖାଦ୍ୟପରିମାଣକୁ ଅସ୍ୱାଭାବିକ ଭାବରେ କମେଇ ଚାଲିଛନ୍ତି ସେମାନେ । ଶରୀରର ଓଜନ ହ୍ରାସ କରିବା ନିମନ୍ତେ ଉପବାସ ରହିବା ନିମନ୍ତେ ଶ୍ରେୟସ୍କର ମଣୁଛନ୍ତି । କେହି କେହି ପେଟପୂରେଇ ତଣ୍ଟିଯାଏଁ ଖାଇସାରିବା ପରେ ତଣ୍ଟିପାଖରେ ଆଙ୍ଗୁଠି ଘଷି ବାନ୍ତି କରିପକାଉଛି ଖାଦ୍ୟକୁ । ଏ'ସବୁ କରୁଛନ୍ତି ଜାଣିଶୁଣି ।

ନିଜ ଶରୀରର ଓଜନ, ଆକାର, ଆକୃତି, ଚେହେରା ଇତ୍ୟାଦିକୁ ଟେଲିଭିଜନ୍‌ରେ ବିଜ୍ଞାପିତ ତଥା ପ୍ରସାରିତ ମଡେଲ୍‌ର ଅନୁକରଣରେ ରଖିବାପାଇଁ ଏଇ ଯେଉଁ କୁଶିକ୍ଷା ଟେଲିଭିଜନ୍‌ରୁ ସେମାନେ ପାଉଛନ୍ତି, ତାହା ସେମାନଙ୍କର କୌଣସି ମଙ୍ଗଳ କରେ ନାହିଁ । କରେ କେବଳ ହିଁ ଅମଙ୍ଗଳ ।

(ଘ) **ମଦ୍ୟପାନ, ଧୂମପାନ ଓ ଆସକ୍ତିସୃଷ୍ଟିକାରୀ ଔଷଧ ସେବନ** – ଆଗେ ସିଗାରେଟ୍ ଟାଣିବା, ପାନ ଖାଇବା, ମଦପିଇବା ଆଦି କୁଅଭ୍ୟାସକୁ କିଶୋରକିଶୋରୀମାନେ ଶିଖୁଥିଲେ ନିଜ ସାଙ୍ଗସାଥୀମାନଙ୍କଠାରୁ ସେମାନଙ୍କ ପ୍ରରୋଚ଼ନାରେ । ଏବେ ସବୁଦିନେ ଓ ଦିନରାତିର ଅଧିକାଂଶ ସମୟରେ ଟିଭି. ଏହା ଶିଖେଇଚାଲିଛି ପିଲାମାନଙ୍କୁ । ପୁଣି ଟିଭିର ଏହି କୁଶିକ୍ଷା ଏତେ ପ୍ରଭାବୀ ଯେ ପିତାମାତା ଓ ଶିକ୍ଷକଶିକ୍ଷିକାମାନଙ୍କ ସୁପରାମର୍ଶ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଏଥିରୁ ନିବୃତ୍ତ କରିବାରେ ବିଫଳ ହେଉଛି । ଏପରିକି ପୁଅପିଲାମାନଙ୍କର ଯୁକ୍ତି ଯେ ମଦପିଇବା, ସିଗାରେଟ୍ ଖାଇବା, ଆସକ୍ତି ସୃଷ୍ଟିକାରୀ ବଟିକା ଖାଇବା ହେଉଛି ପୌରୁଷର ଲକ୍ଷଣ ଓ କିଶୋରସୁଲଭ ଆଚ଼ରଣ !

ସେମାନଙ୍କ ଆଦର୍ଶ ତଥା ମନୋପସନ୍ଦ ସିନେମାର ନାୟକ ଯାହା ଯାହା କରୁଛନ୍ତି, ତାଙ୍କୁ ଅବିକଳ ଭାବରେ ଅନୁକରଣ କରିବାରେ ଲାଗିପଡ଼ିଛନ୍ତି ଆମ ପିଲାମାନେ । ତେଣୁ ସିନେମାର ନାୟକମାନେ କୌଣସି ଦୃଶ୍ୟରେ ସିଗାରେଟ୍ ନ ପିଇବା କି ମଦ ନ ଖାଇବାପାଇଁ ଜନମତ ସୃଷ୍ଟି ହେଲାଣି ।

(ଙ) **ଶରୀରର ବାହ୍ୟାକୃତି ପ୍ରତି ଗୁରୁତ୍ୱ ଓ ଲିଙ୍ଗୀୟ ସଚ଼େତନତା** – ଅତି ପିଲାବୟସରୁ ସନ୍ତାନସନ୍ତତିମାନେ ନିଜ ଚେହେରା ପ୍ରତି ସଚେତନ । ସେମାନଙ୍କଠାରେ ମଧ୍ୟ ପ୍ରକାଶପାଏ ଲିଙ୍ଗୀୟ ସଚେତନତା । ପୁଅମାନେ ନିଜକୁ ପୁଅଭଳି ଓ ଝିଅମାନେ ନିଜକୁ ଝିଅଭଳି ଅନୁଭବ କରିଥାନ୍ତି ଓ ସେହିପ୍ରକାରେ ନିଜ ଚେହେରାକୁ ସଜେଇ ଅଧିକ ଆକର୍ଷଣୀୟ ହେବାପାଇଁ ଉଦ୍ୟମ କରିଥାନ୍ତି ।

ବିଶେଷକରି ସମବୟସ୍କ ବିପରୀତଲିଙ୍ଗୀଙ୍କୁ ନିଜଆଡ଼କୁ ଆକର୍ଷିତ କରବା ନିମନ୍ତେ ଏହି ପ୍ରୟାସ । କିଶୋରକିଶୋରୀମାନେ ଟେଲିଭିଜନରୁ ଏ ସମ୍ପର୍କରେ ଅନେକ ତଥ୍ୟ ଆହରଣ କରିନେଉଛନ୍ତି ଓ ତା'କୁ ଅନୁକରଣ କରି ପ୍ରୟୋଗ କରିଚାଲିଛନ୍ତି ନିଜ ଉପରେ । କିଶୋରମାନେ ଅଧିକ ବଳିଷ୍ଠ ଦେଖାଯିବା ଓ କିଶୋରୀମାନେ କ୍ଷୀଣାଙ୍ଗୀ ହେବା ହୋଇଛି ଆଦର୍ଶ । ଏଥିରେ ଟିଭି ସାଜିଛି ଶିକ୍ଷକ । କିନ୍ତୁ କିଶୋରୀଟି ଆକର୍ଷଣୀୟା କି ନା ତା'ର ମୂଲ୍ୟାୟନ କରୁଛି କିଶୋର ଏବଂ କିଶୋରଟି ଆକର୍ଷଣୀୟ କି ନା, ତା'ର ମୂଲ୍ୟାୟନ କରୁଛି କିଶୋରୀ । ଏହି ଟେଲିଭିଜନ୍-ସଂସ୍କୃତି ହିଁ ଏବକାର ଅନେକ ଅସାମାଜିକ ଆଚରଣର କର୍ତ୍ତା ।

(ଚ) **ହିଂସାତ୍ମକ ଆଚରଣ** – ଟେଲିଭିଜନ୍‌ରେ ଏବେ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଚାଲିଛି ହିଂସାତ୍ମକ ଦୃଶ୍ୟଗୁଡ଼ିକର ପ୍ରଦର୍ଶନ । ଏକ ଅନୁଧାନ ଅନୁଯାୟୀ ପିଲାମାନେ ପ୍ରତିବର୍ଷ ଟେଲିଭିଜନ ପରଦାରେ ଅନ୍ତତଃ ୧୦,୦୦୦ ସଂଖ୍ୟକ ହିଂସାତ୍ମକ ଦୃଶ୍ୟ ଦେଖିବାକୁ ପାଉଛନ୍ତି । ସେହି ହିଂସାତ୍ମକ ଦୃଶ୍ୟଗୁଡ଼ିକରେ ମଧ ପ୍ରଦର୍ଶିତ ହେଉଛି ହତ୍ୟା ଓ ଧର୍ଷଣ । ୧୦୦୦ରୁ ଅଧିକ ସଂଖ୍ୟକ ବୈଜ୍ଞାନିକ ଅନୁଧାନରୁ ପ୍ରମାଣ ମିଳିଛି ଯେ ଟେଲିଭିଜନ୍‌ରେ ପ୍ରଦର୍ଶିତ ହିଂସାତ୍ମକ ଦୃଶ୍ୟଗୁଡ଼ିକ ଆକ୍ରମଣାତ୍ମକ ତଥା ହିଂସାତ୍ମକ ଆଚରଣକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହନ ଦେଇଥାଏ । ବିଶେଷକରି କିଶୋରମାନଙ୍କୁ ଏହା ଅଧିକ ଭାବରେ ପ୍ରଭାବିତ କରିଚାଲିଛି ।

ଏକ ହିସାବରୁ ପ୍ରକାଶ ଯେ ପିଲାମାନେ ୧୮ ବର୍ଷ ବୟସରେ ପହଞ୍ଚିବା ବେଳକୁ ସେମାନଙ୍କ ଭିତରୁ ଅନେକେ କେବଳ ଟେଲିଭିଜନରୁ ୨,୦୦,୦୦୦ ସଂଖ୍ୟକ ହିଂସାତ୍ମକ ଦୃଶ୍ୟ ଦେଖିସାରିଥାନ୍ତି । ପୁଣି ସେଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟରୁ ଅଧିକାଂଶ ବ୍ୟକ୍ତି-ବ୍ୟକ୍ତି ମଧ୍ୟରେ ବିବାଦ ସମ୍ବଳିତ । ତେଣୁ ସେହି ଦୃଶ୍ୟମାନ ଦେଖି ପିଲାମାନେ ଧରିନେଉଛନ୍ତି ଯେ କୌଣସି ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ କିମ୍ବା କୌଣସି ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ସାଧନପାଇଁ ହିଂସା ତଥା ଆକ୍ରମଣାତ୍ମକ ପନ୍ଥା ହେଉଛି ପ୍ରକୃଷ୍ଟ, ସହଜ ଓ ଫଳପ୍ରଦ । ଏପରିକି ନିଜ ପକେଟ୍‌ରେ ମାରଣାସ୍ତ୍ର ରଖି ବୁଲିବାର ଶିକ୍ଷା ମଧ ମିଳୁଛି ସେହି ଟେଲିଭିଜନ୍ ପରଦାରୁ ।

ସଂପ୍ରତି ସ୍କୁଲ୍‌ରେ ପଢୁଥିବା ପିଲା ନିଜର ସହପାଠୀକୁ ଛୁରୀ ଭୁସି ହତ୍ୟାକରିବା, ସ୍କୁଲ୍‌ରେ ଅବିଚାରିତ ଭାବରେ ଗୁଳିଚଳେଇ ଅନ୍ୟ ଛାତ୍ର ଓ ଶିକ୍ଷକମାନଙ୍କୁ ହତାହତ କରିବାର ଉଦାହରଣମାନ ଖବରକାଗଜରେ ପଢ଼ିବାକୁ ମିଳୁଛି । ଦିନ ଥିଲା, ଆମେ ଏପରି ଘଟଣାଗୁଡ଼ିକୁ ପାଶ୍ଚାତ୍ୟ ଦେଶର ବିଲକ୍ଷଣ ବୋଲି କହି ଆତ୍ମସନ୍ତୋଷ ଲାଭ କରୁଥିଲୁ । କିନ୍ତୁ, ଏଭଳି ଘଟଣାମାନ ଆମ ଦେଶରେ ମଧ ଘଟିଚାଲିଛି ।

ହିଂସାତ୍ମକ ଦୃଶ୍ୟମାନ ଟେଲିଭିଜନ୍‌ରୁ ଦେଖି ଦେଖି ପିଲାମାନଙ୍କଠାରେ ପ୍ରକାଶ ପାଇଲାଣି ଉତ୍କଣ୍ଠା, ବିଷାଦ, ଅନିଦ୍ରା, ଦୁଃସ୍ୱପ୍ନ ଓ ଅସ୍ୱାଭାବିକ ମାନସିକ ଚାପଜନିତ ବିକୃତି ଭଳି ଆବେଗ ସମ୍ପର୍କିତ ଲକ୍ଷଣମାନ । ହତ୍ୟା, ଆତ୍ମହତ୍ୟା, ଦୁର୍ଘଟଣା ପ୍ରବଣତା ଆଦିର ହାର କିଶୋରକିଶୋରୀ ଗୋଷ୍ଠୀରେ ଯେ ବୃଦ୍ଧିପାଇଚାଲିଛି, ଏଥିପାଇଁ ଅନେକାଂଶରେ ଦାୟୀ ହେଉଛି ଟେଲିଭିଜନ୍ ।

ପୁଣି କମ୍ପ୍ୟୁଟର ଗେମ୍‌ସରୁ ମଧ୍ୟ ସେମାନେ ଶିଖିନେଉଛନ୍ତି ହିଂସାତ୍ମକ କାଣ୍ଡ ଘଟେଇବାର କଳା । ଏବେ ଭିଡିଓ ଗେମ୍‌ସ ପ୍ରତି ଅନେକ କିଶୋର ଆସକ୍ତ । ଭିଡିଓ ଗେମ୍‌ସ ମାଧ୍ୟମରେ ବାରମ୍ବାର ହିଂସାତ୍ମକ ଦୃଶ୍ୟର ଅଭ୍ୟାସ କରି କରି ସେମାନେ ଏହାର କୌଶଳ ହାସଲ କରିନେଉଛନ୍ତି ଓ ନିଜ ଉପରେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ହରେଇ ଖୁବ୍ କୁଶଳତାର ସହ ପ୍ରୟୋଗ କରିପାରୁଛନ୍ତି ବାସ୍ତବ କ୍ଷେତ୍ରରେ ।

**(ଛ) ଯୌନତା ସମ୍ପର୍କିତ ଆଚରଣ** – ଏବକାର ପିଲାମାନେ ଅତି ଅଳ୍ପ ବୟସରୁ ଯୌନ ସଚେତନ ହୋଇଉଠିଲେଣି । ଏପରିକି ନଅଦଶବର୍ଷ ବୟସରେ ଝିଅମାନେ ହୋଇପଡ଼ିଲେଣି ଘରଯୋଗ୍ୟା । ସେମାନଙ୍କଠାରେ ଏହି ସଅଳ ଋତୁଚକ୍ର ଆରମ୍ଭର ପଶ୍ଚାତ୍‌ରେ ଟିଭି ଓ ଯୌନଉଦ୍ଦୀପକ ବିଜ୍ଞାପନ, ସଙ୍ଗୀତ ଓ ସିନେମା ତଥା ପତ୍ରପତ୍ରିକାରେ ପ୍ରକାଶିତ ଯୌନତା ସମ୍ପର୍କିତ ଲେଖାମାନ ଓ ଛବିମାନ ଦାୟୀବୋଲି କୁହାଯାଉଛି ।

ଫଳରେ ଅପ୍ରାପ୍ତବୟସ୍କ କିଶୋରକିଶୋରୀମାନେ ଯୌନସମ୍ପର୍କ ରଖିବାଟାକୁ ଅସାମାଜିକ କି ଅପରାଧ ବୋଲି ନ ବିଚାରି ସେଥିପ୍ରତି ପ୍ରଲୁବ୍ଧ ହୋଇଉଠୁଛନ୍ତି । ସୁତରାଂ ଏବେ ବଢ଼ିଚାଲିଛି ଅବୈଧ ଗର୍ଭ, ଅବିବାହିତା ମାଆ, ଗର୍ଭପାତ, ଯୌନ ସଂସର୍ଗଜାତ ବ୍ୟାଧି ଇତ୍ୟାଦିର ହାର । ହାରାହାରି ଭାବରେ ଦେଖିଲେ ପାଖାପାଖି ଦୁଇତୃତୀୟାଂଶ ଟି.ଭି. କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ସ୍ଥାନପାଇଛି ଯୌନତାସମ୍ପର୍କିତ ବିଷୟବସ୍ତୁ ତଥା ଦୃଶ୍ୟ । ଏହା କିଶୋରକିଶୋରୀମାନଙ୍କ ମାନସିକତାକୁ କଳୁଷିତ କରିଚାଲିଛି ।

ଅନୁଧ୍ୟାନରୁ ପ୍ରକାଶ ଯେ କିଶୋରକିଶୋରୀମାନେ ଯୌନଉଦ୍ଦୀପକ ଦୃଶ୍ୟଗୁଡ଼ିକୁ ଗଣମାଧ୍ୟମରେ ଦେଖିବା ଓ ଯୌନ ଆଚରଣରେ ବ୍ରତୀହେବା ଭିତରେ ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ସମ୍ପର୍କ ରହିଛି ।

## ଶରୀର ଉପରେ ଗଣମାଧ୍ୟମର ପ୍ରତିକୂଳ ପ୍ରଭାବ

ଟେଲିଭିଜନ୍, ଭିଡିଓ, କମ୍ପ୍ୟୁଟର ଭଳି ମାଧ୍ୟମଗୁଡ଼ିକ ଦର୍ଶକର ଶରୀର ଉପରେ କେତେକ ପ୍ରତିକୂଳ ପ୍ରଭାବ ପକାଇଥାଏ ।

* ବହୁସମୟଧରି ଟେଲିଭିଜନ୍, ଭିଡ଼ିଓ କି କମ୍ପ୍ୟୁଟର୍ ପରଦାକୁ ଚାହିଁଲେ ଆଖି ଦୁଇଟି ଉପରେ ଚାପପଡ଼ି ଚକ୍ଷୁଦୋଷ ଜାତ ହୁଏ ।
* କମ୍ପ୍ୟୁଟର୍‌ର କି ବୋର୍ଡରେ ବାରମ୍ବାର କି' ଚିପିବା ଫଳରେ ହାତ ଓ ଆଙ୍ଗୁଠି ଉପରେ ଚାପପଡ଼ି ଯନ୍ତ୍ରଣା ଜାତ ହୋଇପାରେ ।
* ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଭଙ୍ଗୀରେ ବସିବା ଫଳରେ ବେକମୂଳ ଓ ଅଣ୍ଟାରେ ବ୍ୟଥା ହୁଏ ।
* ଟିଭି ଓ କମ୍ପ୍ୟୁଟର୍‌ରୁ ଉଦ୍ଗିରିତ ବିଦ୍ୟୁତ୍-ଚୁମ୍ବକୀୟ ବିକିରଣ ଶରୀରର ଯେଉଁ କ୍ଷତି କରିଥାଏ, ତା'ର ଆକଳନ ସମ୍ଭବ ହେଉ ନ ଥିଲେ, ମଧ୍ୟ ଏହାର ପ୍ରଭାବ ଯେ ବେଶ୍ ପ୍ରତିକୂଳ, ଏଥିରେ ସନ୍ଦେହ ନାହିଁ ।

## ଇଣ୍ଟର୍‌ନେଟ୍ : ଏକ ଅଭିନବ ମାଧ୍ୟମର ଅଭ୍ୟୁଦୟ

ନିଜ ସନ୍ତାନମାନଙ୍କର କମ୍ପ୍ୟୁଟର୍ ଓ ଇଣ୍ଟର୍‌ନେଟ୍ ବ୍ୟବହାର କରିବାର ସାମର୍ଥ୍ୟଦେଖି ପିତାମାତା ବିସ୍ମିତ ହୋଇପଡୁଥିବେ । ସେମାନେ ଏହାକୁ ପସନ୍ଦ କରନ୍ତୁ କି ନ କରନ୍ତୁ, ଇଣ୍ଟରନେଟ୍ ଏବେ ଏକ ନୂତନ ସାକ୍ଷରତାର ଅତ୍ୟାବଶ୍ୟକ ଅଙ୍ଗ ପାଲଟିଯାଇଛି । ଇଣ୍ଟର୍‌ନେଟ୍‌ର ଉପଯୋଗିତାର ଅନ୍ତ ନାହିଁ । କିନ୍ତୁ ଏଥିରେ ମଧ୍ୟ ଅନ୍ତର୍ନିହିତ ହୋଇରହିଛି ଅସୁମାରି ଅନିୟନ୍ତ୍ରିତ ବିବିଧ ବିପଦ । ତେଣୁ ପିତାମାତାମାନେ ଇଣ୍ଟର୍‌ନେଟ୍‌ର ଅପବ୍ୟବହାର ବିଷୟରେ ଅବଗତ ହୋଇ ନିଜ ସନ୍ତାନସନ୍ତତିମାନଙ୍କୁ ତା' କବଳରୁ ସୁରକ୍ଷିତ ରଖିବା ଅପରିହାର୍ଯ୍ୟ ହୋଇପଡ଼ିଲାଣି । ଏହା ଅବଶ୍ୟ ସ୍ୱୀକାର୍ଯ୍ୟ ଯେ ଇଣ୍ଟର୍‌ନେଟ୍ ଯୋଗାଇଦେଇପାରୁଛି ଅଗଣିତ ଶିକ୍ଷଣୀୟ ତଥ୍ୟ । ବରଂ ଏହା ଏକ ବିରାଟ ଘରୋଇ ପାଠାଗାରସହ ତୁଳନୀୟ । ତଥାପି ଇଣ୍ଟର୍‌ନେଟ୍‌ର ବ୍ୟବହାର ଏବେ ଏକ ଆସକ୍ତିରେ ପରିଣତ ହୋଇଗଲାଣି । ସତେ ଯେପରି ଏହା ଗିଳି ଚାଲିଛି ଉପଭୋକ୍ତାର ମହାର୍ଘ ସମୟକୁ । ବ୍ୟବହାରକାରୀଠାରେ ପୃଥୁଳତା ଓ ଅଙ୍ଗଭଙ୍ଗୀ ସମ୍ପର୍କିତ ସମସ୍ୟାର କାରଣରୂପେ ଉଭା ହୋଇପଡ଼ିଲାଣି ଏ' । ପୁଣି ଇଣ୍ଟର୍‌ନେଟ୍‌ରେ ମଜି ରହିବା ଫଳରେ ବ୍ୟବହାରକାରୀ ପାଲଟିଯାଉଛି ଅସାମାଜିକ । ଅନେକ କିଶୋରକିଶୋରୀଙ୍କୁ ଯୌନତା ଦିଗରେ ବିପଥଗାମୀ କରାଇବାରେ ଏହା ସାଜିଛି ଖଳନାୟକ ।

## ଇଣ୍ଟରନେଟ୍‌ର କ୍ଷତିକାରୀ ଦିଗ

* ଇଣ୍ଟରନେଟ୍ ଏକ ପାରସ୍ପରିକ କସରତ । କହିବାକୁ ଗଲେ କମ୍ପ୍ୟୁଟର ମାଧ୍ୟମରେ ବ୍ୟବହାରକାରୀ ସହ ପରୋକ୍ଷ ବାର୍ତ୍ତା ଆଦାନପ୍ରଦାନ ସହ ଏହା ତୁଳନୀୟ । ତେଣୁ ଥରେ ଇଣ୍ଟର୍‌ନେଟ୍ ଖୋଲିଲେ ସେଥିରୁ ବିରତ ହେବା ବ୍ୟବହାରକାରୀଙ୍କ ପକ୍ଷେ ସହଜ ହେଉ ନାହିଁ । ଫଳରେ ବଢ଼ିଚାଲିଛି ସମୟର ଅପଚୟ । ତେଣୁ ଏହାକୁ ଏବେ 'ଇଣ୍ଟରନେଟ୍ ଆସକ୍ତି' ଭାବରେ ଅଭିହିତ କରାଗଲାଣି ।
* ଇଣ୍ଟର୍‌ନେଟ୍ ଆସକ୍ତି କିଶୋରକିଶୋରୀମାନଙ୍କ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉପରେ ପକେଇଚାଲିଛି ପ୍ରତିକୂଳ ପ୍ରଭାବ ।
* ଇଣ୍ଟର୍‌ନେଟ୍ ସହ ସମ୍ପୃକ୍ତ ରହିବା ଫଳରେ କିଶୋରକିଶୋରୀମାନେ ପିତାମାତା, ଭାଇଭଉଣୀ, ପରିବାରର ଅନ୍ୟ ସଦସ୍ୟ, ବନ୍ଧୁବାନ୍ଧବ ଓ ସାଥୀମାନଙ୍କ ସହ ସାମାଜିକ ସମ୍ପର୍କ ରକ୍ଷା କରିବାପାଇଁ ସମୟ ପାଉ ନାହାନ୍ତି କି ଏହାର ଆବଶ୍ୟକତା ତଥା ଉପଯୋଗିତାକୁ ହୃଦୟଙ୍ଗମ କରିପାରୁ ନାହାନ୍ତି ।
* ଇଣ୍ଟର୍‌ନେଟ୍ ମାଧ୍ୟମରେ କିଶୋରକିଶୋରୀମାନେ ପରସ୍ପରସହ ଅଶ୍ଳୀଳ ସମ୍ପର୍କ ସ୍ଥାପନ କରିବା ଓ ଏଥିପାଇଁ ବିପଦରେ ପଡ଼ିବାର ଦୃଷ୍ଟାନ୍ତ ବୃଦ୍ଧି ପାଇବାରେ ଲାଗିଛି ।
* ଏହାର ଅତ୍ୟଧିକ ବ୍ୟବହାର ଫଳରେ ଶାରୀରିକ ପରିଶ୍ରମ ଓ ବ୍ୟାୟାମପାଇଁ ସମୟ ମିଳୁ ନାହିଁ । ଫଳରେ ପ୍ରୋତ୍ସାହନ ପାଇଯାଉଛି ପୃଥୁଳତା ।

## ସନ୍ତାନମାନଙ୍କ ଟେଲିଭିଜନ ଦେଖିବା ସମ୍ପର୍କରେ ପିତାମାତାମାନଙ୍କୁ ପରାମର୍ଶ

* ଆପଣଙ୍କ ସନ୍ତାନ କେଉଁ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ପ୍ରତି ଆଗ୍ରହୀ ସେ ସମ୍ପର୍କରେ ନିଘା ରଖନ୍ତୁ ।
* ଆପଣଙ୍କ ଅନୁପସ୍ଥିତିରେ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଟେଲିଭିଜନ୍ ଦେଖିବା, ଭିଡିଓ ଦେଖିବା କି ଭିଡିଓଗେମ୍‌ସ ଖେଳିବାପାଇଁ ଅନୁମତି ଦିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ ।
* ସ୍କୁଲ୍‌କୁ ଯିବାପୂର୍ବରୁ କି ଘରପଢ଼ା ନ ସାରି ଟେଲିଭିଜନ ଦେଖିବାପାଇଁ ମନା କରନ୍ତୁ ।
* ପିଲାମାନଙ୍କ ପଢ଼ାଘରେ ଏବଂ ଶୋଇବାଘରେ ଟେଲିଭିଜନ୍ କି ଭିଡିଓପ୍ଲେୟର୍ ରଖନ୍ତୁ ନାହିଁ ।
* ଖାଇବା ସମୟରେ ଟିଭି ଏବଂ ଭିଡିଓ ପ୍ଲେୟର୍‌ର ସୁଇଚ୍ 'ଅଫ୍' କରିଦିଅନ୍ତୁ ।
* ପିଲାମାନଙ୍କପାଇଁ ଶିକ୍ଷଣୀୟ ହୋଇଥିବା ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଦେଖିବାପାଇଁ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଉତ୍ସାହିତ କରନ୍ତୁ ଓ ସେତେବେଳେ ଟିଭିକୁ 'ଅନ୍' କରିରଖନ୍ତୁ ।
* ପିଲାମାନେ ସହଜରେ ପହଞ୍ଚିପାରୁଥିବା ଓ ସହଜରେ ଦେଖିପାରୁଥିବା ସ୍ଥାନରେ ଟିଭିକୁ ରଖନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

* ପିଲା ଯେଉଁ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମଟି ଦେଖିବାପ୍ରତି ବେଶି ଲାଳାୟିତ, ନିଜେ ସେହି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମଟିକୁ ଦେଖନ୍ତୁ । ଏହା ସେମାନଙ୍କ ପ୍ରତି ହିତକର ହୋଇଥିଲେ ଦେଖିବାପାଇଁ ଅନୁମତି ଦିଅନ୍ତୁ, ନୋହିଲେ ନାହିଁ ।
* ଟେଲିଭିଜନ ଦେଖିଲାବେଳେ ପିଲାମାନଙ୍କ ପାଖରେ ବସିରହି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମର ଗୁରୁତ୍ୱ ସମ୍ପର୍କରେ ସେମାନଙ୍କସହ ଭାବ ଆଦାନପ୍ରଦାନ କରନ୍ତୁ ।
* ଶୋଇବାକୁ ଯିବାପୂର୍ବରୁ ଆବେଗ ସୃଷ୍ଟିକାରୀ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଦେଖିବାପାଇଁ ଉତ୍ସାହିତ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ । କାରଣ ଏଭଳି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଦେଖିଲେ ଅଧାରୁ ଛାଡ଼ି ଯାଇହେବ ନାହିଁ । ଫଳରେ ତାହା ନିଦ୍ରା ସମୟକୁ ସଙ୍କୁଚିତ କରିଦେବ ।
* ଭଡ଼ାରେ ଭିଡିଓ ମଗେଇଲେ ସେହି ଭିଡିଓ ବିଷୟରେ ଆଗେ ଅବଗତ ହୁଅନ୍ତୁ । ପିଲାମାନଙ୍କପ୍ରତି ତାହା ଅନୁକୂଳ ହୋଇଥିଲେ ହିଁ ସେଥିପାଇଁ ଅନୁମତି ଦେବେ ।
* ନିଜେ ପିଲାମାନଙ୍କପାଇଁ ଦୃଷ୍ଟାନ୍ତ ହୁଅନ୍ତୁ । ପିଲାମାନଙ୍କପାଇଁ ଲାଗୁ କରିଥିବା କଟକଣାଗୁଡ଼ିକୁ ନିଜ କ୍ଷେତ୍ରରେ ମଧ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ କରନ୍ତୁ ।
* ପ୍ରତି ସପ୍ତାହରେ ଦୁଇଦିନ 'ନୋ ଟିଭି ଡେ' ବା 'ଟେଲିଭିଜନ୍ ନ ଦେଖିବା ଦିବସ'ରୂପେ ପାଳନ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ଏହି ନିୟମରେ ଆଦୌ ବ୍ୟତିକ୍ରମ କରନ୍ତୁନି ।

ଏହା ଅବଶ୍ୟ ସ୍ୱୀକାର୍ଯ୍ୟ ଯେ ଆମ୍ଭମାନଙ୍କ ପରିବାରରୁ ଟେଲିଭିଜନ୍ ସେଟ୍‌କୁ ହଟେଇ ହେବ ନାହିଁ କି ପିଲାମାନଙ୍କୁ କମ୍ପ୍ୟୁଟର୍-ନିରକ୍ଷର ରଖିହେବ ନାହିଁ । କିନ୍ତୁ ଏହାର ସଦୁପଯୋଗ କରାଯାଇପାରିବ କିପରି ଓ କିପରି ଏହାର ବ୍ୟବହାର ଉପରେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ଜାରି କରିହେବ, ସେ ସମ୍ପର୍କରେ ପିତାମାତାମାନେ ସଚେତନ ତଥା ସତର୍କ ରହିବା ବାଞ୍ଛନୀୟ ।

# ଲେଖକ ଲେଖିକାଙ୍କ ପରିଚୟ

୧. ପ୍ରଫେସର ଡାକ୍ତର ବାସୁଦେବ କର ଏମ୍.ଡି. (ଜୀବରସାୟନ)
ଅବସରପ୍ରାପ୍ତ ଅଧ୍ୟକ୍ଷ, ଶ୍ରୀରାମଚନ୍ଦ୍ର ଭଞ୍ଜ ଚିକିତ୍ସା ମହାବିଦ୍ୟାଳୟ, କଟକ ।

୨. ଡାକ୍ତର କିଶୋର ଚନ୍ଦ୍ର ମହାନ୍ତି, ଏମ୍.ଏସ୍‌ସି. ଏମ୍.ଇ.ଡି.
ଆୟୁର୍ବେଦ ରତ୍ନ
ବିଜ୍ଞାନ ବିଶାରଦ, ମାଧ୍ୟମିକ ଶିକ୍ଷାପରିଷଦ, କଟକ ।

୩. ଡାକ୍ତର ସଚ୍ଚିଦାନନ୍ଦ ଶତପଥୀ, ଏମ୍.ବି.ବି.ଏସ୍., ବି.ଏ., ପି.ଜି.ଡି. ଏନ୍.ଡି.,
ସିଟି ହସ୍‌ପିଟାଲ୍, କଟକ

୪. ସ୍ୱର୍ଗତା ପ୍ରଫେସର ଡାକ୍ତର ମହାମାୟା ପଟ୍ଟନାୟକ, ଏମ୍.ଏସ୍.
ଅବସରପ୍ରାପ୍ତ ମୁଖ୍ୟ ଅଧ୍ୟାପିକା,
ସ୍ତ୍ରୀ ଓ ପ୍ରସୂତିରୋଗ ବିଭାଗ
ଶ୍ରୀରାମଚନ୍ଦ୍ର ଭଞ୍ଜ ଚିକିତ୍ସା ମହାବିଦ୍ୟାଳୟ, କଟକ

୫. ଡାକ୍ତର ଯୋଗମାୟା ପଟ୍ଟନାୟକ, ଏମ୍.ଏସ୍. (ସ୍ତ୍ରୀ ଓ ପ୍ରସୂତିରୋଗ)
ଅବସରପ୍ରାପ୍ତ ଯୁଗ୍ମ ନିର୍ଦ୍ଦେଶିକା
ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ପରିବାର କଲ୍ୟାଣ ବିଭାଗ, ଓଡ଼ିଶା, ଭୁବନେଶ୍ୱର ।

୬. ଡାକ୍ତର ଦେବେନ୍ଦ୍ର ନାଥ ବିଶ୍ୱାଳ, ବି.ଭି.ଏସ୍‌ସି. ଆଣ୍ଡ୍ ଏ.ଏଚ୍.
ପଶୁ ଚିକିତ୍ସକ, ଭୁବନେଶ୍ୱର ।

୭. ଡାକ୍ତର ଅଶୋକ କୁମାର ସାହୁ, ଏମ୍.ଏସ୍.
ଶଲ୍ୟ ଚିକିତ୍ସା ବିଶେଷଜ୍ଞ, ଜଗପୁର, କଟକ

୮. ପ୍ରଫେସର ଡାକ୍ତର ଯୋଗୀନ୍ଦ୍ର ମୋହନ ସେନାପତି, ଏମ୍.ଡି. (ଶରୀର ତତ୍ତ୍ୱ)
ଅବସରପ୍ରାପ୍ତ ମୁଖ୍ୟ ଅଧ୍ୟାପକ, ଶରୀରତତ୍ତ୍ୱ ବିଭାଗ,
ଶ୍ରୀରାମଚନ୍ଦ୍ର ଭଞ୍ଜ ଚିକିତ୍ସା ମହାବିଦ୍ୟାଳୟ, କଟକ ।

୯. ପ୍ରଫେସର ଡକ୍ଟର କୁଳମଣି ସାମଲ, ଏମ୍.ଏସ୍.ସି., ପିଏଚ୍.ଡି.,
ଅବସରପ୍ରାପ୍ତ ମୁଖ୍ୟ ଅଧ୍ୟାପକ, ପଦାର୍ଥବିଜ୍ଞାନ ବିଭାଗ,
ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟ ଇଞ୍ଜିନିୟରିଂ କଲେଜ, ବୁର୍ଲା ।

୧୦. ସ୍ୱର୍ଗତ ପ୍ରଫେସର ଡକ୍ଟର ଗଦାଧର ମିଶ୍ର, ଏମ୍.ଏସ୍‌ସି. (ଉଦ୍ଭିଦ ବିଜ୍ଞାନ),
ଡି.ଫିଲ୍., ଡିପ୍-ଇନ୍-ଜର୍ମାନ୍,
ପୂର୍ବତନ ମୁଖ୍ୟ ଅଧ୍ୟାପକ, ଉଦ୍ଭିଦ ବିଜ୍ଞାନ ଓ ଅବସରପ୍ରାପ୍ତ ଅତିରିକ୍ତ ଶାସନ ସଚିବ,
ଶିକ୍ଷା ଏବଂ ଯୁବକଲ୍ୟାଣ ବିଭାଗ, ଓଡ଼ିଶା, ଭୁବନେଶ୍ୱର ।

୧୧. ପ୍ରଫେସର୍ ଡାକ୍ତର ନିମାଇଁ ଚରଣ ପଣ୍ଡା, ଏମ୍.ଡି. (ଜୀବରସାୟନ), ଏଫ୍.ଏ.ଆଇ.ଆଇ.ଡି., ଏଫ୍.ଏ.ଏମ୍.ଏସ୍., ଏଫ୍.ଏ.ସି.ବି.ଆଇ., ଅବସରପ୍ରାପ୍ତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ, ଓଡ଼ିଶା, ଭୁବନେଶ୍ୱର ।

୧୨. ପ୍ରଫେସର ଡାକ୍ତର ଗୁରୁପ୍ରସାଦ ମହାନ୍ତି, ଏଫ୍.ଆର୍.ସି.ଏସ୍., ଡିପ୍ (ୟୁ.ଏନ୍.ଷ୍ଟଡିଜ୍), ଏଫ୍.ଏ.ଆଇ.ଏସ୍. ଅବସରପ୍ରାପ୍ତ ମୁଖ୍ୟ ଅଧ୍ୟାପକ, ଶଲ୍ୟ ଚିକିତ୍ସା ବିଭାଗ, ଶ୍ରୀରାମଚନ୍ଦ୍ର ଭଞ୍ଜ ଚିକିତ୍ସା ମହାବିଦ୍ୟାଳୟ, କଟକ ।

୧୩. ଡାକ୍ତର ନିତ୍ୟାନନ୍ଦ ସ୍ୱାଇଁ, ଏମ୍.ଡି. (ଜୀବରସାୟନ) ଏମ୍.ଏସ୍‌ସି. (ପ୍ରୟୋଗାତ୍ମକ ପୁଷ୍ଟିବିଜ୍ଞାନ) ଏଫ୍.ଆଇ.ସି.ଏନ୍., ଅବସରପ୍ରାପ୍ତ ସହଯୋଗୀ ଅଧ୍ୟାପକ, ଜୀବରସାୟନ ବିଭାଗ, ଶ୍ରୀରାମଚନ୍ଦ୍ର ଭଞ୍ଜ ଚିକିତ୍ସା ମହାବିଦ୍ୟାଳୟ, କଟକ ।

୧୪. ପ୍ରଫେସର ଡକ୍ଟର ରାଧାନାଥ ରଥ, ଏମ୍.ଏ. (ମନସ୍ତତ୍ତ୍ୱ), ପିଏଚ୍.ଡି., ନେସନାଲ୍ ଫେଲୋ ଆଇ.ସି.ଏସ୍.ଏସ୍.ଆର୍., ଅବସରପ୍ରାପ୍ତ ମୁଖ୍ୟ ଅଧ୍ୟାପକ, ମନୋବିଜ୍ଞାନ ବିଭାଗ, ଉତ୍କଳ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟ, ଭୁବନେଶ୍ୱର ।

୧୫. ଶ୍ରୀ ନିରଞ୍ଜନ ପାତ୍ର, ବି.ଏସ୍.ସି., ବି.ଇଡି., ଡିପ୍-ଇନ୍-କମ୍ପ୍ୟୁଟର ପ୍ରୋଗ୍ରାମିଙ୍ଗ୍, ସହକାରୀ ଶିକ୍ଷକ, ରଘୁନାଥ ଜୀଉ ବିଦ୍ୟାପୀଠ, ଦେଉଳ ସାହି, କଟକ ।

୧୬. ଡକ୍ଟର ଅଭିମନ୍ୟୁ ମିଶ୍ର, ଏମ୍.ଏସ୍‌ସି. (ପଦାର୍ଥବିଜ୍ଞାନ), ପିଏଚ୍.ଡି. ଅବସରପ୍ରାପ୍ତ ପ୍ରାଧ୍ୟାପକ, ପଦାର୍ଥ ବିଜ୍ଞାନ ବିଭାଗ ରାଜେନ୍ଦ୍ର ମହାବିଦ୍ୟାଳୟ, ବଲାଙ୍ଗୀର ।

୧୭. ଡାକ୍ତର ପ୍ରତିଭା ସେନ୍, ଏମ୍.ଡି. (ନିଦାନ ବିଭାଗ) ଅବସରପ୍ରାପ୍ତ ସହକାରୀ ଅଧ୍ୟାପିକା, ନିଦାନ ବିଭାଗ, ମହାରାଜା କୃଷ୍ଣଚନ୍ଦ୍ର ଗଜପତି ଚିକିତ୍ସା ମହାବିଦ୍ୟାଳୟ, ବର୍‌ହମପୁର ।

୧୮. ସ୍ୱର୍ଗତ ପ୍ରଫେସର ଡକ୍ଟର ହରିହର ପଟ୍ଟନାୟକ, ଏମ୍.ଏସ୍‌ସି. (ଉଦ୍ଭିଦ ବିଜ୍ଞାନ), ପିଏଚ୍.ଡି., ଅବସରପ୍ରାପ୍ତ ମୁଖ୍ୟ ଅଧ୍ୟାପକ, ଉଦ୍ଭିଦ ବିଜ୍ଞାନ ବିଭାଗ ଓ ପୂର୍ବତନ କୁଳପତି, ବ୍ରହ୍ମପୁର ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟ, ବ୍ରହ୍ମପୁର ।

୧୯. ଡକ୍ଟର ପ୍ରମୋଦ କୁମାର ମହାପାତ୍ର, ଏମ୍.ଏସ୍‌ସି. (ଉଦ୍ଭିଦ ବିଜ୍ଞାନ), ବରିଷ୍ଠ ସହସମ୍ପାଦକ, 'ସମାଜ', କଟକ ।

୨୦. ପ୍ରଫେସର ଡକ୍ଟର ରମେଶ ଚନ୍ଦ୍ର ପରିଡ଼ା, ଏମ୍.ଏସ୍‌ସି. (ରସାୟନ ବିଜ୍ଞାନ), ପିଏଚ୍.ଡି., ଅବସରପ୍ରାପ୍ତ ମୁଖ୍ୟ ଅଧ୍ୟାପକ, ରସାୟନ ବିଜ୍ଞାନ ବିଭାଗ, ମୌଳିକ ବିଜ୍ଞାନ ଓ କଳା ମହାବିଦ୍ୟାଳୟ, ଓଡ଼ିଶା କୃଷି ଓ ବୈଷୟିକ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟ, ଭୁବନେଶ୍ୱର ।

୨୧. ଶ୍ରୀ ବିଶ୍ୱନାଥ ନାୟକ, ବି.ଏସ୍‌ସି., ବି.ଇଡି., ଏମ୍.ଏ. (ଇତିହାସ), ଏମ୍.ଏ. (ରାଜନୀତି ବିଜ୍ଞାନ), ଏମ୍.ଇଡି. (ବ୍ରହ୍ମପୁର), ଏମ୍.ଇଡି. (ଉତ୍କଳ),
ଅବସରପ୍ରାପ୍ତ ବିଜ୍ଞାନ ଶିକ୍ଷକ, ରାଧାନାଥ ସେକେଣ୍ଡାରୀ ଟ୍ରେନିଂ ସ୍କୁଲ, କଟକ ।

୨୨. ପ୍ରଫେସର ଡକ୍ଟର ଗୋକୁଳାନନ୍ଦ ମହାପାତ୍ର, ଏମ୍.ଏସ୍‌ସି. (ରସାୟନ ବିଜ୍ଞାନ), ପିଏଚ୍.ଡି., ଏଫ୍.ଆଇ.ସି.,
ଅବସରପ୍ରାପ୍ତ ମୁଖ୍ୟ ଅଧ୍ୟାପକ, ରସାୟନ ବିଜ୍ଞାନ ବିଭାଗ,
ରେଭେନ୍‌ସା କଲେଜ, କଟକ ।

୨୩. ଡକ୍ଟର ଗୌରାଙ୍ଗ ଚନ୍ଦ୍ର ମହାନ୍ତି, ଏମ୍.ଏସ୍‌ସି. (ପଦାର୍ଥ ବିଜ୍ଞାନ) ପିଏଚ୍.ଡି.,
ପ୍ରାଧ୍ୟାପକ, ପଦାର୍ଥ ବିଜ୍ଞାନ ବିଭାଗ, ରେଭେନ୍‌ସା କଲେଜ, କଟକ ।

୨୪. ଡାକ୍ତର ଅରୋ ବିଶ୍ୱବନ୍ଧ୍ୟ, ଏମ୍.ଡି. (ଭେଷଜ)ଡି. ଏମ୍. (ରକ୍ତ ରୋଗ),
ସହଯୋଗୀ ଅଧ୍ୟାପକ, ରକ୍ତରୋଗ ବିଭାଗ,
ଖ୍ରୀଷ୍ଟିଆନ୍ ମେଡିକାଲ୍ କଲେଜ ହସ୍‌ପିଟାଲ୍, ଭେଲ୍ଲୋର୍ ।

୨୫. ଡକ୍ଟର ପ୍ରିୟତମା ଦେଓ, ଏମ୍.ଏସ୍‌ସି. (ପଦାର୍ଥ ବିଜ୍ଞାନ), ପିଏଚ୍.ଡି., ଏମ୍.ଏସ୍.
ଅବସରପ୍ରାପ୍ତ ଅଧ୍ୟକ୍ଷା, ରେଭେନ୍‌ସା କଲେଜ, କଟକ ।

୨୬. ଇଞ୍ଜିନିୟର୍ ମୀରା ବିଶ୍ୱବନ୍ଧ୍ୟା, ବି.ଏସ୍‌ସି. ଇଞ୍ଜିନିୟରିଂ, ଏମ୍. ଇ.,
ଅଧ୍ୟାପିକା, ବିଦ୍ୟୁତ୍ ଇଞ୍ଜିନିୟରିଂ ବିଭାଗ,
କଲେଜ ଅଫ୍ ଇଞ୍ଜିନିୟରିଂ ଆଣ୍ଡ୍ ଟେକ୍ନୋଲୋଜି, ଭୁବନେଶ୍ୱର ।

---

ସନ୍ତାନର ଲାଳନପାଳନ ପିତାମାତାଙ୍କପାଇଁ ଏକ ଆହ୍ୱାନ । ଏଥିରେ ଅନେକ ସମସ୍ୟାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେବାକୁ ପଡୁଥିଲେ ମଧ ସନ୍ତାନର ସାନ୍ନିଧ ମନରେ ଆଣିଦିଏ ଅପାର ଆନନ୍ଦ । କିନ୍ତୁ ସୁସ୍ଥସବଳ ଶିଶୁଟିଏ ଜନ୍ମ ଦେବା ଯେପରି ଏକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଆବଶ୍ୟକତା, ଶିଶୁଟି ଜନ୍ମ ନେଲାପରେ ତା'ର ସର୍ବାଙ୍ଗୀଣ ବିକାଶପାଇଁ ପିତାମାତା ଯଦ୍‌ପରୋନାସ୍ତି ଯତ୍ନଶୀଳ ହେବା ମଧ ସେହିଭଳି ଏକ ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ । ତେବେ ଶିଶୁ ସନ୍ତାନର ବିଜ୍ଞାନସମ୍ମତ ଯତ୍ନ ହିଁ ତା'ର ଭବିଷ୍ୟତ୍ ଗଠନପାଇଁ ଏକ ମହାର୍ଘ ପୁଞ୍ଜି ।

**'ଶିଶୁର ଯତ୍ନ'** ପୁସ୍ତକଟିରେ ମା'ଗର୍ଭରେ ଭ୍ରୂଣର ସଞ୍ଚାରଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି କିଶୋର ବୟସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବିଭିନ୍ନ ଦିଗ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ସୂଚନା ପ୍ରଦାନ କରାଯାଇଛି । ଉତ୍କଳୀୟ ସଂସ୍କୃତିକୁ ଦୃଷ୍ଟିରେ ରଖି ଅନେକ ବ୍ୟାବହାରିକ ପରାମର୍ଶ ସମ୍ପର୍କରେ ଉଲ୍ଲେଖ ରହିଛି ଏହି ପୁସ୍ତକରେ ।

ପୁସ୍ତକଟିରେ ଶିଶୁର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ, ଶିକ୍ଷା ଓ ଆଚରଣଗତ ସମସ୍ୟା ଆଦି ବହୁ ବିଷୟରେ ନିର୍ବାଚିତ ପ୍ରବନ୍ଧମାନ ସ୍ଥାନ ପାଇଛି । ପ୍ରବନ୍ଧମାନ ବିଜ୍ଞାନ ପ୍ରଚାର ସମିତି ଆନୁକୂଲ୍ୟରେ ଓଡ଼ିଶାର ଲବ୍ଧପ୍ରତିଷ୍ଠ ଡାକ୍ତର ଏବଂ ଶିକ୍ଷାବିତ୍ ତଥା ମନସ୍ତତ୍ତ୍ୱବିତ୍‌ମାନଙ୍କଦ୍ୱାରା ରଚିତ । ତେଣୁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ପିତାମାତା ତଥା ଆସନ୍ତାକାଲିର ପିତାମାତାଙ୍କଦ୍ୱାରା ପୁସ୍ତକଟି ଆଦୃତ ହେବ ବୋଲି ଆଶା ।

ବକ୍‌ମିନ୍‌ଷ୍ଟର୍ ଫୁଲର୍ କହିଥିଲେ, ''ପ୍ରତ୍ୟେକ ଶିଶୁ ହିଁ ଜଣେ ଜଣେ ପ୍ରତିଭାଧର ହୋଇ ଜନ୍ମ ନେଇଥାନ୍ତି ।'' ତେଣୁ ସେମାନଙ୍କୁ ପ୍ରତିଭାରେ ପରିଣତ କରିବା ପ୍ରତ୍ୟେକ ପିତାମାତାଙ୍କର ନୈତିକ ଦାୟିତ୍ୱ । 'ଶିଶୁର ଯତ୍ନ' ପୁସ୍ତକଟି ଏ ଦିଗରେ ସେମାନଙ୍କୁ ଯଥୋଚିତ ଦିଗ୍‌ଦର୍ଶନ ଦେବାରେ ସହାୟକ ହୋଇପାରିବ ।

ISBN 81-7411-299-5




ବିଦ୍ୟାପୁରୀ
ବାଲୁବଜାର, କଟକ ୭୫୩୦୦୨
www.vidyapuri.com